

Mitä on rakkaus?

Rakkaus Hidasta elämää -kirjasarjan kirjoissa vuonna 2017

Minna Pirinen
Käytännöllinen teologia
Huhtikuu 2019

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET		
Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion Teologinen tiedekunta		Laitos – Institution Käytännöllinen teologia
Tekijä – Författare Minna Pirinen		
Työn nimi – Arbetets titel Mitä on rakkaus? Rakkaus Hidasta elämää -kirjasarjan kirjoissa vuonna 2017		
Oppiaine – Läroämne Käytännöllinen teologia		
Työn laji – Arbetets art Syventävien opintojen tutkielma	Aika – Datum Huhtikuu 2019	Sivumäärä – Sidoantal 55
Tiivistelmä – Referat <p>Viime vuosikymmenien aikana ihmiset ovat kiinnostuneet itsensä kehittämisestä ja erilaisten elämäntaito-oppaiden tarjonta on kaupoissa lisääntynyt. Suomalaiset ovat kiinnostuneet etenkin kotimaisista elämäntaito-oppaista. Elämäntaito-oppaiden lukeminen kiinnostaa pääasiallisesti keski-ikäisiä naisia ja nuoria miehiä. Ihmiset lukevat elämäntaito-oppaita monissa tarkoituksissa kuten viihteeksi ja “matkaoppaiksi”. Oppaista haetaan myös vastauksia oman elämäntilanteen esille nostamiin kysymyksiin. Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, mikä on elämäntaito-oppaiden käsitys rakkaudesta.</p> <p>Tutkielman aineistona on kolme vuonna 2017 julkaistua Hidasta elämää -kirjasarjan kirjaa. Tutkimusmenetelmänä on käytetty laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tutkimus kysymykseni “Miten rakkaus käsitetään elämäntaito-oppaissa?”, jakautuu kolmeen alakysymykseen. Nämä ovat: Mikä on rakkauden luonne? Mikä on rakkauden lähde? Mikä on rakkauden kohde? Tutkimukseni tietoteorianä on Risto Saarisen teoria rakkaudesta, jota hän käsittelee kirjassaan Oppi rakkaudesta.</p> <p>Tutkimukseni tulos on se, että elämäntaito-oppaiden antama kuva rakkauden luonteesta pohjautuu klassisiin rakkauskäsityksiin. Kuitenkin elämäntaito-oppaat esittävät rakkauden uudessa muodossa, elämäntaitokirjallisuudelle tyypilliseen tapaan, ongelmälähtöisestä näkökulmasta. Elämäntaito-oppaat korostavat yksilöä rakkauden lähteenä sekä korostavat rakkauden kohdentumista yksilöön itseensä. Elämäntaito-oppaat korostavat yksilön merkitystä rakkaudessa.</p> <p>Tämä tutkimus tarjoaa uutta näkökulmaa siihen, millainen käsitys rakkaudesta voi muodostua elämäntaitokirjallisuutta lukeville ihmisille. Tutkimus haastaa pohtimaan sitä, millaisia erilaisia käsityksiä ihmisillä voi olla rakkaudesta ja kuinka ne voivat heijastua ihmisten arkielämään.</p>		
Avainsanat – Nyckelord (käytä Yleisen suomalaisen asiasanaston (YSA) mukaisia avainsanoja) rakkaus, elämäntaito-oppaat, sisällönanalyysi		
Säilytyspaikka – Förvaringställe Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampuksen kirjasto, Teologia		
Muita tietoja 		

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	1
1.1. Elämäntaitokirjallisuus.....	1
1.2. Aikaisempi tutkimus elämäntaitokirjallisuudesta.....	3
1.3 Hidasta elämää -kirjasarja.....	7
1.4. Rakkauden tietoteoreettinen perusta.....	9
2. Tutkimustehtävä ja sen toteutus.....	16
2.1 Tutkimustehtävä.....	16
2.2 Tutkimusaineisto.....	16
2.3 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	16
2.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	19
3 Rakkauden luonne.....	22
3.1 Rakkaus on pyyteetöntä.....	22
3.2 Rakkaus on tunnetta, kukoistusta ja leikkiä.....	24
3.3 Rakkaus on antamista.....	26
3.4 Rakkaus on totuutta.....	28
3.5 Rakkaus on himoa.....	29
3.6 Rakkaus on tahtotila.....	30
3.7 Rakkaus on parantavaa.....	32
3.8 Rakkaus on kuolemaa.....	35
4. Rakkauden lähde.....	38
4.1 Rakkauden lähde on yksilö itse.....	38
4.2 Rakkauden lähde on yksilön ulkopuolella.....	40
5. Rakkauden kohde.....	43
5.1 Rakkauden kohde on yksilö itse.....	43
5.2 Rakkauden kohde on yksilön ulkopuolella.....	45
6 Yhteenveto ja pohdinta.....	47
Lähde- ja kirjallisuusluettelo.....	50
Lähteet ja apuneuvot.....	50
Kirjallisuus.....	53

1. Johdanto

1.1. Elämäntaitokirjallisuus

Viime vuosien aikana kirjakauppojen hyllyt ovat täyttyneet erilaisista elämäntaito-oppaista, joiden tavoitteena on opastaa lukijansa kohti onnellista ja hyvinvoivaa elämää. Elämäntaito -kirjat¹ tarjoavat lukijoilleen opastusta niin rentoutumiseen ja mielenrauhaan kuin elämän- ja taloudenhallintaan.

Olen kiinnostunut self-help -kirjallisuudesta ja kuulun kirjallisuuslajin ystäviin. Kirjahyllyni ovat täyttyneet sekä self-help -klassikoilla että uudemmillakin tulokkailla. Tässä tutkielmassani tutkin uudempaa suomen kielistä elämäntaitokirjallisuutta. Tämän tutkielman lähdeaineistona on kolme vuonna 2017 julkaistua *Hidasta elämää* -kirjasarjan kirjaa.

Self-help -kirjallisuus on suuri kansainvälinen bisnes², joten mielestäni on tärkeää selvittää millaisia käsityksiä tähän kirjallisuustyyppiin kuuluvat kirjat sisältävät. Lukijakokemukseni mukaan elämäntaitokirjat sisältävät jokseenkin paljon puhetta rakkaudesta. Rakkaus on universaali asia, johon vedotaan monissa ihmisten välisissä tilanteissa. Se ”Mitä rakkaus on? on mietityttänyt ihmisiä jo vuosituhansien ajan.

Tutkielman aluksi kerron self-help -kirjallisuudesta tehdystä tutkimuksesta. Tämän jälkeen esittelen käyttämäni taustateorian, jonka jälkeen esittelen tutkimusaineistoni sekä käyttämäni tutkimusmetodin. Analyysiluvun jälkeen seuraa loppupohdintani. Aloitan työni taustottamalla elämäntaitokirjallisuutta.

Elämäntaito-oppaat rantautuivat Suomeen 1990-luvulla ja niiden myynti on kasvanut siitä lähtien.³ Elämäntaito-oppaat kiinnostavat etenkin keski-ikäisiä naisia ja nuoria miehiä. Suomalaisen kirjakaupan tietokirjojen tuotepäällikkö Kaisa Laurosen mukaan elämäntaito-oppaita lukevat henkilöt ovat aikaansa seuraavia ihmisiä, jotka hakevat kirjoista vinkkejä elämänsä helpottamiseen. Akateemisen kirjakaupan varamyymäläpäällikkö Gun-Britt Nordlun mukaan elämäntaito-oppaita lukevat henkilöt haluavat kehittyä. Self-help -kirjagenre on laaja ja se sisältää niin taloushallintoon, liiketoimintaan kuin psykologiaan ja filosofiaan liittyviä kirjoja. Osalla kirjoista on tieteellinen tausta, osa kirjoista puolestaan perustuu kirjoittajien omiin kokemuksiin.⁴ WSOY:n ja Tammen tietokirjojen kustannusjohtaja Tuija Nurmiraanan

¹ Self-help voidaan suomentaa mm. itseapukirjaksi sekä elämäntaito-opas termillä. Elämäntaitokirjallisuus termin rinnalla käytetään self-help -kirjallisuus termiä. Käytän työssäni kumpaakin termiä tarkoittamaan samaa kirjallisuustyyppeä. Viitatussa tekstissä käytän kirjoituksessani tutkijan käyttämää termiä.

² ”Life coaching on valtaisa bisnes, jonka arvo mitataan miljardeissa. Valistuneet laskemat ”elämäntaitovalmennuksen” kokonaisarvosta liikkuvat kymmenen miljardin Yhdysvaltain dollarin molemmin puolin”. Aitio 2018, 67.

³ Ensimmäisenä self-help -kirjana pidetään Samuel Smilesin vuonna 1859 julkaisemaa kirjaa *Self-Help*

⁴ Jauhainen 2016.

mukaan suomalainen kuluttaja on valveutunut ja tietoinen siitä, milloin kirja on faktaa ja milloin se on fiktiota. Nurmiraannan mukaan osa kuluttajista haluaa ostaa kirjoja, jotka eivät perustu tieteelliseen tietoon vaan kertovat kirjoittajan omakohtaisista kokemuksista.⁵ Otavan tietokirjallisuuden kustannuspäällikkö Mari Mikkolan mukaan lukijoita kiinnostavat kotimaisen elämäntaito-oppaat.⁶

Elämäntaito-oppaat puhuttelevat keskiluokkaista kuluttajaa, joka etsii kirjoista vastauksia ja helpotusta elämäänsä. Elämäntaito-oppaisiin tartutaan vaikeiden elämäntilanteiden lisäksi myös silloin, kun halutaan ymmärtää itseään ja omaa elämäänsä. Kirjoista etsitään vinkkejä ja neuvoja, työkaluja oman itsensä näköisen elämän rakentamiseen.⁷ Self-help -kirjallisuuteen suhtaudutaan myös kriittisesti eivätkä kaikki pidä elämäntaito-oppaita oikotienä onneen ja hyvinvointiaan elämään. Elämäntaito-oppaisiin liittyvä kritiikki kohdistuu pääosin kirjallisuuden luomaan kuvaan ihmisen jatkuvasta tarpeesta kehittyä ja tulla paremmaksi versioiksi itsestään.⁸

Elämäntaito-opetusta ovat filosofit ja kirjailijat tarjonneet jo vuosisatojen ajan. Antiikin ajan filosofit pyrkivät opettamaan ihmisiä olemaan omia lääkäreitään. Nykyisin self-help -kirjallisuudessa oppeja antavat erilaiset elämäntaidon valmentajat, bisnesgurut kuin urallaan tai elämässään täyskäännöksen tehneet henkilöt. Self-help -kirjallisuus sisältää useita eri alalajeja, kuten popularisoitua psykologiaa, new age -hengellisyyttä, bisneskirjallisuutta sekä rakkaus- ja parisuhdekirjallisuutta. Self-help -kirjallisuudessa on alalajeja, joista toinen keskittyy yksisarvisiin ja enkelihoidon ja toinen science help:iin. Science help:llä tarkoitetaan vakavammin otettavaa kirjallisuutta, joka pohjautuu akateemiseen tutkimukseen ja tarjoaa lukijoilleen popularisoitua tiedettä.⁹ Suomen kansallisbibliografia, Fennican, tietojen mukaan vuonna 2017 julkaistiin 104 kirjaa, joiden asiansanana (YSA) oli elämäntaito.¹⁰

Kirjakauppaliitto ylläpitää Suomessa myydyimpien kirjojen top-10 ja top-20 -listoja. Elämäntaito-oppaat sijoittuvat tietokirjallisuuden top-20 -listalle.¹¹ Vuoden 2017 Suomessa myydyin tietokirja oli Aki Linnanahteen kirjoittama kirja, ”Jere”, joka myi 33 200 kappaletta. Myydyin suomalainen elämäntaito-oppaisiin lukeutuva kirja oli Maaretta Tukiaisen kirjoittama Hyvän mielen vuosi. Tämä kirjan sijoittui listalle sijalle 13:sta. Tukiaisen kirja myi 15 553 kappaletta. Marie Kondon ”Konmari. Siivouksen elämänmullistava taika”-kirjaa

⁵ Bhose 2015.

⁶ Gustafsson 2017.

⁷ Terävä 2010; Viljanen 2018.

⁸ Saarinen 2016: ks. Brinkmann 2016.

⁹ Kanerva 2014; Viljanen 2018.

¹⁰ Fennica (s.a).

¹¹ Karlsson 2018.

myytiin 13 800 ja ”Konmari. Iloa säkenöivä järjestys”-kirjaa puolestaan myytiin 13 100 kappaletta.¹²

Kirjakauppiasliiton tekemän tutkimuksen mukaan suomalaiset naiset lukevat eniten jännityskirjallisuutta, rakkausromaaneja sekä historiaalisia romaaneja. Nuoret naiset, 15–29 vuotiaat, lukevat eniten fantasiakirjallisuutta ja vanhemmat naiset lukevat eniten jännitysromaaneita. Kirjallisuuslajeista sotakirjallisuutta luetaan naisten keskuudessa kaikista vähiten. Tieteiskirjallisuutta lukee 21% kyselyyn tutkimukseen osallistuneista. Tietokirjallisuudessa suosituimpia kirjoja ovat harrastuksiin liittyvät kirjat, jotka käsittelevät esimerkiksi käsitöitä, ruokaa tai sisustamista. Hyvinvointiin, terveyteen ja elämäntaitoon liittyvät kirjat ovat kolmanneksi suosituin tietokirjallisuuden laji. Naisille kirjojen lukeminen on ajanvietettä, joka tarjoaa mahdollisuuden rentoutumiseen sekä uusien taitojen oppimiseen. Kirjat mahdollistavat irrottautumista arjesta, oman ajan ottamista sekä tarjoavat elämyksiä. Kirjan valintaa vaikuttavia tekijöitä ovat mm. kirjailijan tuttuus, aihepiiri sekä houkutteleva takakannen teksti.¹³

1.2. Aikaisempi tutkimus elämäntaitokirjallisuudesta

Sandra K. Dolbyn mukaan amerikkalaisten kirjakaupoissa on laaja tarjonta erilaista oman self-help -kirjallisuutta. Kirjat ohjaavat ja opettavat niin ruokavaliosta, mielenhuollosta kuin stressinhallinnastakin. Monet elämäntaito-oppaita kirjoittavat henkilöt ovat korkealle koulutettuja ja tuovat kirjoissaan esille omaavansa koulutuksen. Akateemisen tiedon sijasta kirjat kuitenkin sisältävät paljon popularisoitua kirjoitusta. Amerikkalaiset lukijat lukevat self-help -kirjallisuutta sen koukuttavuuden vuoksi. Kirjat vastaavat lukijoiden tarpeisiin tarjoamalla vaihtoehtoisia ratkaisuja sekä tulevaisuuteen suuntautuvaa toivoa. Kirjojen kieli puhuttelee lukijoita, jotka etsivät vastauksia elämänsä kysymyksiin. Self-help -kirjat sisältävät urbaaneja tarinoita, joiden kautta luodaan kuvaa tavoiteltavasta elämäntavasta ja tyylistä. Self-help -kirjat tuovat esille ihmisten elämään kuuluvista ongelmista, joihin ne pyrkivät vastaamaan.¹⁴

Micki McGeen mukaan self-help -kirjallisuuden myynti Amerikassa on kasvanut 1990-luvulta alkaen merkittävästi. Self-help -kirjat korostavat yksilöllisten valintojen tekemistä ja oman näköisen elämän rakentamista. Kirjat ylläpitävät ja luovat kuvaa siitä, että jokainen voi rakentaa omasta elämästään loistelijaan ja menestyvän. Self-help -kirjojen mukaan kunkin elämä on oma taideoksensa.¹⁵ Rebecca Hazleden mukaan self-help -kirjojen mukaan ihminen

¹² Kustantajat 2017, 3.

¹³ Kirjakauppiasliitto 2017, 1.

¹⁴ Dolby, 2005, 2, 6–8, 11, 157, 158.

¹⁵ McGee 2005, 11–13, 21; ks. Rimke 2000; Rakow. 2013; Hämäläinen 2016.

on vastuussa omasta onnestaan tai mahdollisesta onnettomasta elämäntilanteesta. Kirjojen mukaan lukijan suhde itseensä on vääristynyt ja tämän suhteen parantamiseksi hän tarvitsee apua, jota löytyy tarjolla olevista oppaista. Lukija haastetaan mukaan muutokseen, joka myös nähdään hänen velvollisuudekseen. Kirjat ylläpitävät yllä terapeutista keskustelua, jonka lähtökohtaja on ajatus siitä, että lukija on kadottanut itsensä ja kirjoa lukemalla hän voi löytää vastauksen siihen, kuinka hän voisi palata takaisin täydelliseksi itsekseen.¹⁶ Self-help -kirjojen tavoitteena on auttaa ja opastaa lukijoita kohti täydellisen ihmisen ihannetta. Nikolas Rose peräänkuuluttaakin ihmisen moraalista vastuuta, siitä millaisen ihmisen ihminen hyväksyy itseksi ja toiseksi henkilöksi, osaksi yhteisöä. Rosen mukaan täydellisen ihmisen tavoittelu voi johtaa epätoivottuihin tekoihin.¹⁷

Positiivisen psykologian tutkimuksen uranuurtaja Ad Bergsma on tutkinut self-help -kirjallisuutta hollantilaisessa kontekstissa. Hänen mukaansa psykologiset kirjat, poislukien psykoterapia kirjallisuus, oppikirjat sekä psykologisten testien kirjallisuus, voidaan luokitella kuuluvan self-help -kirjoiksi. Osa self-help -kirjoina myytävistä teoksista on asiantuntijoiden ja ammattilaisten kirjoittamia joko ammatillisia tai omaelämäkerrallisia teoksia. Bergsman tutkimuksen mukaan suurinosa, (48), viidestäkymmenestä seitsämästä parhaiden myydyimmistä psykologian alan kirjasta oli myytävänä self-help -kirjallisuusnimikkeen alla.¹⁸

Self-help -kirjallisuuden kustantajien tavoitteena on myydä mahdollisimman paljon kirjoja. Self-help -kirjan tavoitteena on auttaa yksilöä parantamaan elämäänsä tarjoamalla ”one-size fits all” -vastauksia. Lukijat suhtautuvat self-help -kirjoihin monella eri tavoilla. Osa lukijoista lukee oppaat tarkasti sanasta sanaa ja osalle lukijoista kirjat ovat kuin matkaoppaita, joista poimitaan itselleen tarpeellisia ja mieluisia vinkkejä. ¹⁹

Self-help -kirjat, jotka ovat keskittyneet henkilökohtaisen muutoksen ja kysymyksen ”Who am I, kuka minä olen” ympärille perustuvat muutoslähtöiseen ajatteluun. Ongelmalähtöiseen ajatteluun perustuvat puolestaan oppaat, joissa annetaan ohjaita ja neuvoja stressistä selviytymiseen, nukkumiseen tai masennuksen hoitoon. Bergsman mukaan self-help -kirjat olettavat lukijan olevan aktiivinen toimija. Samalla hän muistuttaa, että toisaalta ihmisen oletetaan olevan aktiivisen toimijan roolissa myös esimerkiksi psykoterapeuttisessa terapiassakin.²⁰

Suvi Salmenniemi ja Anne Birgitta Pessi ovat tutkineet suomalaisessa kontekstissa self-help -kirjallisuutta. Heidän tutkimusaineistonsa muodostui etsimällä FENNICA-tietokannassa

¹⁶ Hazleden 2011, 424–425.

¹⁷ Rose 2001, 4.

¹⁸ Bergsma (s.a); Bergsma, 2007, 344–346.

¹⁹ Bergsma 2007, 350, 356.

²⁰ Bergsma 2007, 346, 356.

vuonna 2000–2009 julkaistuja kirjoja, jotka oli luokiteltu suomalaisen asiasanaston (YSA) mukaan asiasanalla ”elämänhallinta” ja ”elämäntaito”. Näistä kirjoista heidän tutkikimukseen valikoitui 400 teosta, joista myyntitilastojen perusteella valikoitui tutkimusaineistoksi 16:sta parhaiden myynyttä kirjaa. Näistä kirjoista viisi oli Yhdysvalloissa tai Iso-Britaniassa julkaistua bestselleriä, yksi alkuperäisesti portugalin kielinen teos ja yhteensä yhdeksän suomen tai ruotsinkielistä teosta.²¹

Self-help -kirjallisuus korostaa minuuden ongelmaa. Kirjoissa minuu hahmottuu sosiaalisesti määräytyneenä ja vuorovaikutus ympäristön, yhteiskunnan ja kulttuurin kanssa määrittelee sitä, millaisiksi yksilöt muodostuvat. Teokset korostavat myös elämän ongelmallisuutta. Yhteiskunta nähdään negatiivisessa valossa ja yhteiskuntaa kuvataan sairaus-metafaorien kautta. Yhteiskunnalliset instituutiot näyttäytyvät self-help -kirjallisuudessa ihmisiä orjuuttavina rakenteina. Teoksissa kaivataan menneen ajan romantisoituun, yksinkertaisempaan, elämään. Yksilön tavoitteeksi nähdään palaaminen luonnolliseen, yksinkertaiseen ja puhtaaseen elämään. Tämä esitetään myös yksilön eettiseksi velvoitteeksi.²²

Yksilön elämän nähdään olevan hyvää, kun yksilö on vapaa ja irtautunut yhteiskunnan normeista sekä sosiaalisista odotuksista. Self-help -kirjallisuudessa pyritään rohkaisemaan yksilöitä tekemään yksilöllisiä valintoja ja elämään oman itsensä näköistä elämää. Kirjoissa suhtaudutaan sosiaalisiin suhteisiin epäluuloisesti ja joissakin kirjoissa kehoitetaan pidättäytymään yhteydestä sairaiden kanssa, jotta omaan elämään ei altistettaisi negatiivisille vaikutuksille. Toisaalta kirjat korostavat lukijoita olemaan yhteydessä toisten ihmisten kanssa ja näkevät kanssakäymisen toisten ihmisten kanssa olevan ”avain onneen”.²³

Kaiken ratkaisuksi ja muutoksen avaimeksi tarjotaan omien ajatusten muuttamista positiivisiksi. Ajatukset nähdään sosiaalista todellisuutta rakentaviksi, ja ajattelemalla positiivisesti voidaan rakentaa itselle sekä mieluista todellisuutta että mahdollisuuksia sen toteuttamiseen. Sosiaalisten ongelmien syy esitetään olevan negatiivisissa ajatuksissa, eivätkä ongelmat johdu esimerkiksi yhteiskunnallista päätöksistä.²⁴

Samalla kun elämäntaito-oppaat ohjaavat muuttamaan ajatukset positiivisiksi, ne vastuuttavat yksilöä hallitsemaan täydellisesti elämänsä. Jokainen yksilö nähdään täysmääräisesti oman elämänsä hallitsijana ja hänen nähdään olevan vastuussa kaikista tekemistään valinnoistaan. Jokainen henkilö on oman elämänsä luoja ja mahdollinen

²¹ Salmenniemi & Pessi 2017, 5, 6.

²² Salmenniemi & Pessi 2017, 6, 7, ks. Nehring 2016.

²³ Salmenniemi & Pessi 2017, 9, ks. Illouz, E. 2008.

²⁴ Salmenniemi & Pessi 2017, 10.

tekemään omassa henkilökohtaisessa elämässään päätöksiä kuin toimitusjohtaja menestyvässä yrityksessä. Self-help -kirjat tarjoavan helppoja ja nopeita vastauksia ihmisille, jotka kaipaavat mahdollisuuksia vaikuttaa kontrolloimattomaan maailmaan. Kirjat painottavat yksilön mahdollisuuksia ja velvollisuuksia muutokseen. Nämä yksilön tarvitsemat muutokset voidaan toteuttaa yksilöllisen terapeutin työn kautta.²⁵

Yhteiskunnallinen muutos redusoidaan yksilön ajatuksiin ja niin yksilölliset kuin yhteiskunnalliset muutokset ovat mahdollisia vain positiivisten ajatusten kautta. Jopa ilmastonmuutos rinnastetaan kollektiivisen psyykkeen heijastumaksi, jossa henkinen saastuminen näyttäytyy luonnon turmeltumisena. Salmenniemen ja Pessin mukaan pohjoismaalaiset self-help -kirjat poikkeavat hieman kansainvälisistä teoksista tarjoamalla myös ohjausta yhteiskunnalliseen keskusteluun osallistumiseen.²⁶

Anna Revitzer on tutkinut millaista kieltä elämäntaito-oppaisiin luokiteltavia raivausoppaita käytetään. Raivausoppaissa neuvotaan lukijaa kodin siivoamisessa, tavaroista luopumisesta sekä annetaan ohjeita ja neuvoja kodin järjestelemiseen. Revitzer tutkimuksen mukaan oppaat käyttävät retorisia suostuttelukeinoja saadakseen lukijan kannatuksen. Käytettyjä keinoja ovat esimerkiksi samaistumiskohteiden ja todistajalausuntojen tarjoaminen. Kirjoissa puhutellaan lukijaa yksikön toisessa persoonassa ja esittämällä hänelle kysymyksiä. Retorisina vaikutuskeinoina käytetään myös narratiivista kerrontaa sekä minä ja me -muotoista kerrontaa.²⁷

Timo Honkasalo on tutkinut menestyksen kulttuuria ja näkee, että menestyksen kulttuurissa ihminen ottaa jumalan paikan. Ihminen itse on kaiken luoja ja oman elämänsä sankari, joka voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Ihminen itse on oman elämänsä luoja ja tuomari eikä yliluonnollista Jumalaa tarvita ohjaamaan ihmisen elämää. Pelastusta on tarjolla niille ihmisille, jotka uskovat omiin kykyihinsä ja kadotukseen joutuvat ne ihmiset, joilta puuttuu kykyä ja uskallusta toteuttaa oman elämänsä unelmia. Sen lisäksi, että yksilö suunnittelee ja toteuttaa oman elämänsä aarrekatun mukaista elämää, yksilölle kohdistetaan jatkuvan kehityksen ja uudistumisen vaatimuksia. Menestyksellä on voimakkaat kapitalistiset sidokset. Ulkopuolisina virikkeinä toimivat median luomat kuvat menestyvästä elämästä. Ulkoisilla merkeillä pyritään kuvantamaan omaa menestyksellistä elämäntapaa.²⁸

Nora Hämäläisen mukaan ihmiset lukevat self-help -kirjallisuutta tavoittaakseen rakkauden, eli romanttisen, kestävän ja eroottisen parisuhteen. Parisuhteeseen lähdetään

²⁵ Salmenniemi & Pessi 2017, 11–13.

²⁶ Salmenniemi & Pessi 2017, 11, 12, Aiheesta lisää Amerikan kontekstissa M. McGee (2005).

²⁷ Revitzer 2016, tiivistelmä.

²⁸ Honkasalo 2008, 111, 127, 128.

silloin kun yksilö on täysin valmis siihen. Self-help -kirjallisuudessa rakkaus nähdään yhtenä elämän osa-alueena, jota on mahdollisuus muokata tai korjata. Sosiologit näkevät self-help -kirjallisuuden psykologisen ihmiskuvan määrittämän kulttuurin tuotteena. Hämmäläläisen mukaan self-help -kirjallisuutta kirjoittavat myös psykologian asiantuntijat, jotka suosittelevat opuksia luettaviksi terapian ohessa. Tämän vuoksi on vaikea tehdä selkeää rajaa, mikä kirjallisuudesta on psykologiasta erillistä populaarikulttuuria ja mikä on vakavasti otettavaa terapeutista lukemistoa. Self-help -kirjallisuus muokkaa omalta osaltaan myös ihmisten kulttuurillisia käsityksiä sosiaalisen ja psyykkisen elämän vaikeuksista.²⁹

Self-help -kirjallisuuden ongelmaksi Hämmäläinen näkee sen tarjoaman yksipuolisen ihmiskuvan, jonka mukaan yksilö on irrallaan yhteiskunnasta ja yhteisöstä. Tämä näkemys korostaa yksilön vastuuta omasta itsestään. Yksilön elämä nähdään kehitysprojektina, jonka tavoitteena on oman menestyksen, tehokkuuden sekä onnellisuuden maksimointi. Yksilöä korostava näkökulma johtaa siihen, että yhteiset ja yhteiskunnalliset asiat jätetään taka-alle.³⁰

Rakkausoppaat pyrkivät määrittelemään yksilön suhdetta toiseen henkilöön. Hämmäläinen näkee self-help -kirjallisuuden keskustelun mahdollistajana, sillä niiden pohjalta yksilö pystyy pohtimaan omia käsityksiään rakkaudesta ja ihmissuhteista. Oppaiden kautta lukija voi hahmottaa toimintatapojaan ja omia mahdollisuuksiaan. Self-help -kirjallisuuden kuluttaja on Hämmäläisen mukaan tiedostava populaarikulttuurin kuluttaja, joka arvioi kriittisesti lukemaansa eikä ole vain kaupallisen tarjonnan uhri.³¹

1.3 Hidasta elämää -kirjasarja

Hidasta elämää on Sanna Wikströmin ja Pekka ”Pequ” Niemisen perustama hyvinvointi media. Hidasta elämää -yhteisö perustuu Niemisen vuonna 2007 perustamaan facebook-yhteisöön, jonka tarkoituksena on ollut herättää keskustelua henkisestä hyvinvoinnista. Hidasta elämää facebook -sivulla on 170 000 tykkäjää ja yrityksen instagram-tilillä on 90 000 seuraajaa. Hidasta elämää media julkaisee viikoittain klubikirjeen, joka lähetetään sähköpostilla 20 000 vastaanottajalle. Hidasta elämää -sivusto tavoittaa 150 000 kävijää viikossa, joista 93% on naisia. Suurin osa, 35 prosenttia, Hidasta elämää -sivuston seuraajista on iältään 35-44 vuotiaita.³²

Hidasta elämää -sivuston perustajat Sanna Wikström ja Pekka ”Pequ” Nieminen ovat entinen aviopari, joilla on pitkäaikainen kokemus mediatyöstä. Wikström on koulutukseltaan suomen kielen maisteri ja on työskennellyt printtipuolen päätoimittajana. Nieminen on

²⁹ Hämmäläinen 2015, 80–81.

³⁰ Hämmäläinen 2015, 81.

³¹ Hämmäläinen 2015, 84.

³² Hidasta elämää (s.a); Hidasta elämää mediakortti 2018; Walenius 2012.

puolestaan työskennellyt musiikkibisneksessä ja perustanut Suomen ensimmäisen deittisivuston, Sinkut.net -sivuston. Nieminen toimii Hidasta elämää Suomi Oy:n toimitusjohtajana ja omistaa brändin yhdessä Wikströmin kanssa. Facebook-yhteisöstä Hidasta elämää -sivusto on kasvanut lifestyle-brändiksi, jonka tuoteperheeseen kuuluu kirjojen ja paperituotteiden lisäksi terveystuotteita.³³ Hidasta elämää Suomi Oy:n liikevaihto oli vuonna 2017 407000 euroa.³⁴

Hidasta elämää -sivusto ja Otava aloittivat vuonna 2017 yhteistyön hyvinvointikirjallisuuden kustantamiseksi.³⁵ Otava on Hannes Gebhard ja Eliel Aspelin-Haapkyän vuonna 1890 perustama yritys, joka on nykyisin Reenpään suvun omistama perheyhtiö. Otavan kustannusohjelmaan kuuluvat niin kotimainen kuin suomennettu kaunokirjallisuus, tietokirjat sekä lasten- ja nuortenkirjat. Otava kustantaa peruskoulun, lukion sekä ammatti- ja aikuisopetuksen oppikirjoja. Perinteisten painotuotteiden rinnalla yritys tuottaa sähköisiä kustannustuotteita ja äänikirjoja. Otavan julkaisee vuosittain noin tuhat kirjaa, joista 600-700 uutta teosta. Otava konsernin liikevaihto oli vuonna 2017 292,2 miljoonaa euroa, ja konsernin operatiivinen liikevoitto oli 30,7 miljoonaa euroa. Kustannusosakeyhtiö Otavan operatiivinen liikevoitto oli 13,2 miljoonaa euroa.³⁶

Hidasta elämää -kirjasarjan kustantamisessa on kiinnitetty huomiota kirjojen visuaaliseen ulkonäköön. Kirjojen kannet on suunniteltu visuaalisesti kiinnostaviksi sillä kirjojen on tarkoitus toimia myös sisustuselementeinä. Kirjojen tarkoituksena ei ole jakaa pelkästään tietoa vaan mahdollistaa lukijalle elämyksiä. Kirjojen tarkoituksena on mahdollistaa ja antaa tilaa lukijan tunnekokemuksille.³⁷

Ensimmäisenä yhteistyövuonna Otava julkaisi kymmenen Hidasta elämää -sarjan kirjaa, jotka ovat Hidasta elämää -sivustolle kirjoittavien henkilöiden kirjoittamia.³⁸ Susanna Erätuli on kirjailija, retriitinohjaaja, opettaja ja neljän lapsen äiti.³⁹ Nuoruudessa Erätuli on työskennellyt lumilautailun puoliammattilaisena.⁴⁰ Hän on suorittanut teologian laajan sivuainen ja luokanopettajan työn ohjella hän toimii uskonnonopettajana yläkoululaisille.⁴¹ Erätuli kirjoittaa blogitekstejä Hidasta elämää -sivustolle.⁴²

³³ Wikström, Sanna (s.a.); Walenius 2012; Speakersforum (s.a); Henttonen 2016; Hidasta elämää 2016a, toimitus.

³⁴ Kauppalehti (s.a)

³⁵ Hidasta elämää 2016b, toimitus; Hidasta elämää, hidasta elämää -kirjat (s.a).

³⁶ Otava(s.a); Otava 2018.

³⁷ Hidasta elämää 2017.

³⁸ Hidasta elämää 2016b, toimitus; Hidasta elämää, hidasta elämää -kirjat (s.a).

³⁹ Erätuli (s.a).

⁴⁰ Kylätasku 2017.

⁴¹ Erätuli 2017, 154.

⁴² Erätuli (s.a).

Tara Lange on yrittäjä, jonka työnkuvaan kuuluvat niin kirjoitustyöt kuin ihmisten valmentaminenkin. Ammatikseen Lange mainitsee olevansa kirjailija, valmentaja ja luennoitsija. Lange kirjoittaa blogia Hidasta elämää -sivustolle . Ennen Sydänjuttu-kirjaa Lange on kirjoittanut kirjoja ja luennoinut vihermehuista sekä valmentanut parisuhteeseen liittyvissä asioissa. Lange on myöskin kirjoittanut Äitipeli-kirjan, joka keskittyy naiseuteen, äitiyteen ja parisuhteeseen.⁴³

Anna Taipale on kirjailija, valmentaja, näkijä ja luova sisällöntuottaja.⁴⁴ Uransa aikana Taipale on työskennellyt tv-toimittajana ja ohjaajana.⁴⁵ Hän on myös kirjoittanut hyvinvoiti aiheisia lehtiartikkeleita.⁴⁶ Taipale kirjoittaa blogia Hidasta elämää -sivustolle sekä tuottaa ”Olet parasta, mitä sinulle on tapahtunut”-verkkokurssia.⁴⁷

Niemiseltä saadun tiedon mukaan Erätulen kirjaa on myyty 2 000 kappaletta, Langen teosta 4 000 kappaletta ja Taipaleen kirjoja 4 000 kappaletta.⁴⁸ Helsingin kaupungin kirjastoissa on Erätulen kirjoittamia ”Mitä on olla ihminen” -kirjoja 18 kappaletta, joita on 12.3.2019 menessä lainattu yhteensä 253 kertaa. Langen kirjaa ”Tikapuut rakkauteen, tunne elämäsi” löytyy kirjaston kokoelmista 58 kappaleelta, joita on lainattu yhteensä 1065 lainaa. Taipaleen kirjaa ”Sydänjuttu. Olet parasta mitä sinulle on tapahtunut” on puolestaan 53 kirjaa, joita on lainattu 749 lainaa.⁴⁹

1.4. Rakkauden tietoteoreettinen perusta

Rakkaudesta on vuosisatojen ajan kirjoitettu erilaisia filosofisia, teologisia ja psykologisia teoksia. Uusin suomalainen teologin kirjoittama rakkautta perinpohjaisesti käsittelevä teos on Risto Saarisen kirjoittama Oppi Rakkaudesta, jota käytän tutkimustyöni tietoteoreettisena perustana.

Ekumeniikan professori Risto Saarinen tulkisee rakkauden olevan yksi kokonaisuus, joka haarautuu neljään perussuuntaan. Kaiken rakkauden runkona ja pohjimmaisena lähtökohtana on toisen ihmisen hyväksyminen ja kunnioitus. Tämän varaan rankentuvat kolme muuta rakkauden ilmentymää, jotka ovat: ystävyys, auttaminen ja intohimo.⁵⁰

Rakkauden teologiaa ovat hahmotelleet vuosisatojen ja -tuhansien aikana useat ajattelijat. Keskustelu rakkaudesta on 1900-luvulta alkaen perustunut ruotsalaisen teologin,

⁴³ Lange (s.a); Lange(s.a); Taran tarina; Lange (s.a). Kirjat.

⁴⁴ Taipale (s.a).

⁴⁵ Saivosalmi 2017.

⁴⁶ Otava 2017.

⁴⁷ Taipale 2019.

⁴⁸ Nieminen 2019.

⁴⁹ Valkeäpää 2019.

⁵⁰ Saarinen 2015, 193.

Lundin piispan Anders Nygrenin (1890–1978) sekä kristillisen ajattelijan C.S Lewisin (1898–1963) näkemysten tulkintoihin.⁵¹ Nygrenin vuonna 1930 julkaisema, useille kiellille käännetty teos, *Den kristna kärlekstanken genom tiderna: Eros och Agape* ja sitä seurannut vuonna 1960 Lewisin julkaisema *Neljä rakkautta* ovat olleet kristillisen rakkausdepatin keskiössä viimeisten vuosikymmenien ajan.⁵²

Jason Lepojärvi on väitöskirjassaan osoittanut, että C. S Lewisin teoria Neljästä rakkaudesta, on tavoitteellisesti muotoiltu argumentoimaan Nygrenin näkemystä vastaan. Lepojärven näkemyksen mukaan Lewis tietoisesti pyrkii argumentoimaan Nygreniä vastaan, vaikka hän ei kirjoituksissaan mainitsekaan Nygreniä nimeltä tai muuten osoita olevansa tietoinen Nygrenin ajatuksista. Tämä on Lepojärven mielestä Lewisin strategia, jolla hän pyrkii erottautumaan Nygrenistä ja välttämään teologiansa määräytymisen Nygrenin kautta. Nygrenin näkemyksen mukaan agape on epäitsekkästä, ”kristillistä rakkautta”, jonka vastakohta on itsekkäisiin pyrkimyksiin tähtäävää, omaa etuaan havitteleva ”pakanallinen” eros.⁵³

Lewisin käsitys rakkaudesta puolestaann määritytyy kiintymyksen (storge), ystävyyden (filia), eroottisen rakkauden (eros) sekä lähimmäisen rakkauden (agape) kautta. Nämä kaikki neljä rakkauden lajia ovat suhteessa tarverakkauden, lahjarakkauden sekä arvostusrakkaus kanssa.⁵⁴ Lepojärven mukaan Lewis ja Nygrenin käyttämät sanastot ovat yhteismitattomia, joka vaikeuttaa teorioiden vertaamista toisiinsa.⁵⁵

Saarisen näkemyksen mukaan protestantit ovat omaksuneet Nygrenin ajattelun ja toisin kuin katolilaiset painottavat protestantit eroksen ja agapen erillisyyttä. Katolilaiset näkevät rakkauden olevan yksi kokonaisuus, jonka ilmenemismuodot ovat heijastuksia yhdestä ja samasta rakkaudesta.⁵⁶

Saarinen jatkaa Nygrenin ja Lewisin rakkauden teorioiden vanavedessä ja perustaa näkemyksensä Nygrenin ja Lewisin ajatusten pohjalle. Radikaaleimmalta näkökulmaltaan Saarisen teoria Nygrenin ja Lewisin teorioista siinä, että Saarisen näkemyksen mukaan kaiken rakkauden pohjana on hyväksyminen tai kunniotus. Saarisen ero Nygreniin ja Lewisiin näkyy kunnioittavan rakkauden painotuksessa sekä intohimorakkauden periaatteellisen merkityksen osalta.⁵⁷

⁵¹ Lepojärvi 2015, 8; Saarinen 2015, 192.

⁵² Lewis 2012, 4; Saarinen 2015, 192;

⁵³ Lepojärvi 2015, 8.

⁵⁴ Lewis 2012, 5, 8, 10.

⁵⁵ Lepojärvi 2015, 8.

⁵⁶ Saarinen 2015, 192, 193.

⁵⁷ Saarinen 2015, 192, 193.

Eros on rakkautta, joka muodostuu romanttisesta rakkaudesta ja himosta. *Eros*-rakkauteen liittyy yhtä aikaa sekä pyrky ja tarve, että aulius ja omasta itsestä luopuminen. Perusmerkitykseltään *eros* kohdistuu sukupuoliseen intohimoon ja laajennoksia tai korvikkeita ovat muut kohteet kuten tieto, valta tai raha. Intohimoon kuuluvat kepeys ja leikkimielisyys, joita ilman intohimo muuttuu vihaksi tai päähänpinttymäksi.⁵⁸

Kreikkalaisessa kulttuurissa *filia*, ystävyysrakkaus oli samanlaisten ja samanarvoisten ihmisten välistä ystävyyttä. Saarisen mukaan siitä puuttui joissain määrin ajatus ”toiseudesta”, minän ja rakkauden kohteen välisestä erillisyydestä, sillä ystävä oli kuin toinen minä, jonka ominaisuudet ja halut olivat samanlaisia kuin minullakin.⁵⁹

Kristinuskon keskiössä lahjarakkaus, *agape*-rakkaus, on ollu nostettu keskiöön ja sen ympärille on usein kiteytetty kristillinen rakkauskäsitys. Uskonnollisissa kontekstissa uskonto nähdään rakkauden suurimpana ja puhtaimpana edustajana. Saarinen ei itse pidä uskontoa rakkauden suurimpana ja puhtainpana edustajana vaan katsoo, että rakkaus on ensisijaisesti sidoksissa yksilön persoonaan ja hänen suhteeseensa totuudellisuuteen ja intohimoon hyvään kohtaan. Rakkauden kokeminen ja tunteminen auttaa Jumalan tutustumisen tiellä, mutta Saarisen mukaansa tästä ei automaattisesti seuraa sitä, että rakkaus johtaisi kaikkia ihmisiä kohti Jumalaa. Arkikokemustemme mukaan päätellä, että voimme rakastaa aidosti liittämättä rakkauteen uskonnollista ulottuvuutta. Saarinen korostaa, ettei rakkauden syvin olemus ei ole uskonto eikä rakkaus ole jumallallista sillä tavoin, että ratkaisemalla rakkauden salaisuuden voisimme saada tietoa Jumalan todellisuudesta.⁶⁰

Saarinen perustelee näkemystään sillä, että totuus on syvimmillään totuudellisuutta ja rakkaus on totuuden lisäksi intohimoa hyvään. Uskonnollinen totuus ja uskonnollinen rakkaus on yleisen totuudellisuuden ja rakkauden yksi sovellusalue. Uskonnolla ole oikeutta kaapata itselleen totuuden ja rakkauden syvimpiä merkityksiä, sillä uskonto itse etsii myös vastausta totuuteen ja rakkauteen. Uskonnolliseen katsomukseen yhdistetyn rakkaus-käsityksen Saarinen näkee ongelmalliseksi sen vuoksi, että uskonnollisissa traditioissa, etenkin kristinuskossa korostetaan ihmisen anteeksi antoa ja luopumista sekä totuuden ja rakkauden etsimistä. Uskonnollisessa etsimisessä korostuu usein joko totuuden tai rakkauden etsiminen, sillä uskonnollisen ajattelun mukaan näitä kahta päämäärää on hankala tavoitella ja saavuttaa samanaikaisesti. Saarinen näkeekin ongelmalliseksi sen, että ihminen jää usein tilaan, jossa totuus ja rakkaus eivät ole tasapainossa.⁶¹

⁵⁸ Saarinen 2015, 73.

⁵⁹ Saarinen 2015, 47.

⁶⁰ Saarinen 2015, 114–115.

⁶¹ Saarinen 2015, 116–117, 120–122.

Uskonnolliset ajattelijat ovat opettaneet, että yksilön tulee ensin rakastaa muita ja sen jälkeen suhtautua itseensä rakkaudella, kun taas nykypsykologian käsityksen mukaan yksilön tulee ensin rakastaa itseään, jotta hän voisi rakastaa muita ihmisiä.⁶² Saarinen näkee, että uskonnollisessa elämäntarkastuksessa nähdään toisiin suuntautunut rakkaus jalompana kuin itseään keskiössä pitävä rakkaus.⁶³

Näiden kahden rakkauden lajin, itsensä ja toisen rakastamisen rinnalle Saarinen tuo käsitteen hyväksyvistä ja kunnioittavasta rakkaudesta. Tämän rakkaus on luonteeltaan sellaista, että se kasvaa yhteistyössä lähi-ihmisten ja muiden ihmisten kanssa koskettamaan niin yksilöä itseään kuin toista ihmistä. Saarisen näkemyksen mukaan rakkaus ja rakastaminen sisältävät siemenet, tavat ja teot joiden kautta ihmisen käsitys itsestä ja muista kasvaa. Rakkaudessa kasvaminen vaatii niin vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa kuin sisäistä kasvua ulkopuolelta saadun ja sisäisesti koetun palautteen mukaisesti. Rakkaudellisen toiminnan myötä yksilön käsitys omasta minuudesta ja muista vahvistuu ja parhaimmassa tapauksessa hänelle rakentuu tasapainoinen käsitys ”minästä” ja ”muista”.⁶⁴

Saarinen on itsekin tietoinen esittämänsä mallin mahdollisista ongelmista, jotka liittyvä ajatuksiin siitä, että rakkaus nähdään olevan sidoksissa rakkauden kokemuksiin lapsuudessa ja nuoruudessa. Ihminen kuitenkin kykenee oppimaan rakkaudesta koko elämänsä ajan ja pystyy oppimaan antamaan ja saamaan rakkautta. Saarinen muistuttaa myös siitä, että rakkaus voi kohdistua niin ihmisiin, eläimiin ja luontoon kuin työhönkin.⁶⁵

Rakkaus on sidoksissa tunnistamisen ja tunnustamisen käsitteeseen. Vastavuoroinen tunnustaminen ja siitä seuraava itsenäistyminen johtavat yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen, jossa kumpikin osapuoli voi olla sekä itsenäinen että erillinen. Yksin olemisen taito on ystävyyden ja rakkauden välttämätön ehto, koska vain tunnistamalla ja tunnustamalla itsensä yksilö voi luoda tasavertaisen ja harmonisen suhteen toiseen henkilöön. Yksin olemisen taidon kautta ihminen voi asettaa muut ihmiset oikeaan suhteeseen itsensä kanssa.⁶⁶

Rakkauden lähtökohtana on toisen henkilön kunnioittaminen. Kunnioittaminen on kuitenkin eri asia kuin ystävällisyys, sillä kunnioittaminen tulisi kohdistua avoimesti kaikkiin ihmisiin. Kunnioitus on lähimmäisen rakkautta, joka pystyy kohtaamaan ja näkemään toisen,

⁶² Viime vuosina psykologiassa on korostettu itseen kohdistuvan rakkauden tärkeyttä. Terve itseen kohdistettu rakkaus ei ole narsismia (Marjakangas 2016). Itseen kohdistettu rakkaus nähdään tärkeäksi ja välttämättömäksi, jopa ehdoksi muiden ihmisten tasapainoiselle rakastamiselle (Mäki-Petäjä 2016). Aiheesta myös Heiskanen (s.a).

⁶³ Saarinen 2015, 11.

⁶⁴ Saarinen 2015, 11–12.

⁶⁵ Saarinen 2015, 12.

⁶⁶ Saarinen 2015, 19–20.

erilaisen ihmisen, kuin itsensä. Kunnioittava rakkaus näkee toisen erilaisuuden ja hyväksyy sen. Kunnioittavalla rakkaudella on mahdollista rakastaa kaikkia muita ihmisiä, niitäkin, jotka ovat oman ystäväpiirin ulkopuolella. Kunnioittavan rakkauden käsite on Saarisen mukaan yhteydessä kultaiseen sääntöön, jonka mukaisesti toimiessa pyritään toimimaan ”niin kuin toivoisin itselleni tehtävän”.⁶⁷

Yksilön kasvulle ja kehitykselle tärkeitä sosiaalisen arvonaanon ”näyttämöjä” ovat yhteiskunnalliset instituutiot, kuten koulut ja työpaikat, joiden kautta ihminen voi saada sosiaalista kunnioitusta.⁶⁸ Arvostuksen osoitukset arvonnimillä, palkankorotuksilla tai merkkipäivien juhlistamisella lisäävät yksilön kokemusta arvostuksesta sekä kohottavat oma-arvontuntoa, toimien samalla sekä palkitsevina, että tunnustavina tekijöinä. Vapaa-ajan harrastusten kautta yksilö voi saada mahdollisuuksia erilaisten yksilöllisten tavoitteiden ja päämäärien tavoitteluun ja näin lisätä omanarvontuntoa. Tasa-arvoisten kulttuurien maissa ihmiset hakevat sosiaalista arvontuntoa etenkin työstä ja harrastuksista. Sosiaalisen arvostuksen saaminen ja omanarvontunnon kehittyminen rakentavat ihmisen minäkuva. Hyväksyvän tunnustuksen antaminen ja saaminen toimivat rakkauden pohjatasona.⁶⁹

Rakkauden lähde ei ole uskonnollinen todellisuus sillä, kaikki rakkaus ei liity uskonnollisiin ulottuvuuksiin. Saarinen näkee vieraaksi ajatuksen siitä, että rakkauden takana olisi lopulta uskonto tai jumaluus. Uskonnot voivat kyllä opettaa rakkaudesta. Ja etenkin lähimmäisen rakkauden opettaminen kuuluu osaksi kristillistä uskontoperinnettä. Ajatus lähimmäistä kohtaan suunatusta, kultaisten sääntöjen mukaisesta kohtelusta, löytyy myös muistakin uskonnoista. Uskonto itsessään etsii totuutta ja rakkautta. Uskonnollinen totuus ja uskonnollinen rakkaus ovat omia totuuden ja rakkauden sovellusalueita.⁷⁰

Uskonnolliselle uskolle on tyypillistä, että se kohdistuu kohti jotain itseä suurempaa. Uskontoon liittyy luopumista ja päämäärää kohti kulkemista. Uskonnon päämääränä tulisi olla rakkaus ja totuus, mutta usein uskovaisen matka pysähtyy totuuteen ja rakkaus jää saavuttamatta. Uskovaisen elämään kuuluvat yhtäläillä nautinto, ilo ja kukoistus.⁷¹

Saarinen näkee, että uskovaisen olisi hyvä opetella ja harjoittaa rakkautta. Saarinen näkee rakkauden olevan persoonien välistä rakkautta. Persoonien väliseksi rakkaudeksi hän näkee myös Jumalaan kohdistuvan sekä aatteeseen ja luontoon kohdistuvan rakkauden. Uskonnolliselle uskolle on tyypillistä, että rakkaus ajatellaan kohdistuvan jumaluuden lisäksi

⁶⁷ Saarinen 2015, 51, 54–55.

⁶⁸ Saarinen edelleen tulkitsee Axel Honnethin tulkintaa G.W. F Hegelin ajatuksista rakkauden näyttämöistä ks. Honnethin.

⁶⁹ Saarinen 2015, 22–26.

⁷⁰ Saarinen 2015, 115–117, 122.

⁷¹ Saarinen 2015, 120–121.

muihin ihmisiin. Rakkaus syntyy kahden ihmisen vuorovaikutuksesta. Hyväksyvä ja toisaan kunnioittava vuorovaikutus opettaa ihmiselle rakkauden saamisesta sekä vastaanottaamisesta.⁷²

Saارينen käyttää rakkauden teoriassaan kolmannen-käsitettä. Kolmannella hän tarkoittaa ihmisten vuorovaikutussuhteiden välissä olevaa asiaa, esinettä tai tilaa, joka mahdollistaa ihmisten rakkaudellisen vuorovaikutuksen. Kolmansia voivat olla monet tekijät kuten avoliiton vala, joka sitoo puoliset yhteen tai puolisoitten yhteinen lapsi. Leikki ja lahja toimivat myös kolmansina, mahdollistaen ystävien sekä puolisoitten kohtaamisen siirtymäkohteen tai välikappaleen kautta.⁷³

Rakkaussuhteisiin liittyy usein ongelmia, jotka perustuvat ajatusharhaan siitä, että rakastajalla olisi mahdollisuus muuttaa rakkautensa kohdetta. Ymmärrys siitä, että rakkauden kohde on eri asia kuin minä itse, on rakkauden kohteen ymmärtämisen kannalta tärkeää. On tärkeää ymmärtää toinen erilliseksi subjektiksi, jolloin voi tajuta sen, ettei rakkauden kohdetta voi muuttaa mieleisekseen. Rakkauteni kohde on jokin muu kuin minä itse. Saارينen ajattelun mukaan itserakkautta ei ole, sillä siitä puuttuu rakastamisen välttämätön ehto, eron tekeminen itsensä ja muiden välillä. Parhaimmillaan suhde rakkauden kohteiden välillä on ”leikkiä”, jossa rakkaus on ikään kuin siirtymäkohde.⁷⁴

Universaali lähimmäisen rakkaus sisältää ajatuksen myös muukalaisen rakastamisesta, jolloin rakkauden kohde on erilainen kuin lähipiiriimme kuuluvat henkilöt. Tämän lähimmäisen rakkauden toimintakeinona on vieraanvaraisuus, joka kohdistuu sisäpiiriä laajemmalle. Ystävyysrakkauden kautta yksilö voi harjoitella rakkautta ja oppia taitoja, joiden perusteella hänen on mahdollista rakastaa myös vieraampia ihmisiä. Vieraan rakastaminen ei ole helppoa, sillä se vaatii yksilöllisten ominaisuuksia lisäksi myös kulttuurista pääomaa. Kulttuurista pääomaa ovat uskontojen pyhät tekstit sekä erilaiset laki- ja sopimustekstit, joiden tavoitteena on mahdollistaa oikeudenmukainen toiminta. Saارينen kiinnittääkin huomiota siihen, ettei yksilö ole vain omien havaintoihinsa nojaava yksilö vaan hän on myöskin vahvasti sidoksissa yhteisönsä kulttuuriperintöön. Yhteisön ulkopuolisiin kohdistuva lähimmäisenrakkaus on osa kulttuuriperintöä, eikä sitä voida pitää universaalina kaikkia ihmisiä yhdistävänä totuutena. Lähimmäisenrakkaus on järkiperusteista ja valistunutta, eikä se ole synnynnäistä. Luonnollista rakkautta on sen sijaan omaan yhteisöön kohdistuva rakkaus, jonka tavoitteena on palvella omaa yhteisöä. Ystävyysrakkaus ajaa ystäväpiirin etua, kun puolestaan lähimmäisen rakkaus on luonteeltaan puolueetonta ystäväpiirin ulkopuolelle

⁷² Saارينen 2015, 18, 121, 127–128.

⁷³ Saارينen 2015, 37, 41, 102.

⁷⁴ Saارينen 2015, 28–29.

kohdistuvaa. Lähimmäisentakkaus joutuu kuitenkin haasteisiin, sillä rakkauden kohdistuessa toiseen henkilöön, ei rakastava voi täysin tietää ja tunnistaa kohteensa tarpeita ja toiveita.⁷⁵

Nyky-yhteiskunnassa rakkaus ymmärretään yksilön, yhteisön tai uskonnon ihanteeksi. Rakkaus ei siis ole yhteiskunnallinen tai poliittinen toimintaperiaate. Rakkauden sijaan yhteiskuntamme toiminan periaatteita ovat oikeudenmukaisuus, suvaitsevaisuus ja tasa-arvo. Saarisen mukaan yhteiskunnallinen päätöksenteko ei voi perustua rakkauteen, mutta demokratian kivijalkana voivat kuitenkin toimia arkipäivän rakkauden perusmuodot kuten: suvaitsevaisuus, ystävällisyys ja toisen arvostaminen. Yksilön rakkauskäsitys määrittyy sen mukaan, kuinka hänen ympärillään olevat ihmiset rakastavat häntä samoin kuin kansalaisten ja yhteiskunnan identiteetti määryytyy sen mukaisesti, kuinka siihen kohdistuu hyväksymis- ja tunnustamistoimia. Saarinen näkeekin tärkeäksi, että päätöksenteossa, joka kohdistuu vähemmistöryhmiin pyrittäisiin tekemään päätökset suvaitsevan ja tunnustavan katseen alaisesti.⁷⁶

Rakkaus on ensisijaisesti totuudellisuutta ja intohimoa hyvään. Totuus on totuudellisuutta ja rakkaus intohimoa hyvään. Saariselle rakkaus on ihmisen keskuudessa vaikuttava asia, joka muodostuu ihmisten vuorovaikutuksellisissa suhteissa. Rakkauden kokeminen auttaa Jumala kohti kulkevalla tiellä, mutta rakkauden ydiolemus ei ole Jumala. Rakkauden kokeminen tai tunteminen ei paljasta mitään Jumalasta. Sanottaessa ”Jumala on rakkaus”, määrittelemme Jumalan inhimillisten rakkauskäsityksiemme mukaan, emmekä saa tietoa tämän kautta Jumalasta emmekä rakkaudesta.⁷⁷

⁷⁵ Saarinen 2015, 56–57, 59–61.

⁷⁶ Saarinen 2015, 116–117, 150–153, 155, 170.

⁷⁷ Saarinen 2015, 115–116.

2. Tutkimustehtävä ja sen toteutus

2.1 Tutkimustehtävä

Kirjallisuudessa kirjoitetaan paljon rakkaudesta. Tutkimukseni tehtävänä on tutkia, kuinka suomalaisessa elämäntaitokirjallisuudessa ymmärretään rakkaus. Päättökysymykseni on miten rakkaus ymmärretään aineistossani? Tutkimuskysymykseni jakautuu kolmeen tutkimuskysymykseen jotka ovat: Mikä on rakkauden luonne? Mikä on rakkauden lähde? Mikä on rakkauden kohde? Peilaan tutkimuslöydöksiäni edellä esittämäni rakkauden teoriaan, joka perustuu Risto Saarisen ajatuksiin. Analyysiosuudessa ja pohdinnassa käytän tutkimusaineiston rinnakkaistermiä elämäntaito-opas termiä, jolla tarkoitan tutkimusaineistoani. Elämäntaitokirjallisuus termillä viitataan aiempaan tutkimukseen. Esittelen seuraavassa alaluvussa tutkimusaineistoni ja kahdessa seuraavassa alaluvussa tutkimusmenetelmäni sekä käyttämäni aineistolähtöisen sisällönanalyysin.

2.2 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistoni koostuu kolmesta vuonna 2017 julkaistusta *Hidasta elämää* -kirjasarjan kirjasta. Sydänjuttu on Anna Taipaleen kirjoittama kirja, jossa Taipale kertoo voimaantumisestaan ja antaa lukijalle neuvoja rakkauteen, voimaantumiseen sekä itsensä hyväksymiseen. Toinen kirja on Susanna Erätulen kirjoittama *Etsijän kirja*, mitä on olla ihminen. Kirjassaan Erätuli kirjoittaa siitä, kuinka kaikki ihmiset etsivät elämässään tasapainoa, onnea, menestystä ja rakkautta. Kolmas kirja on nimeltään ”Tikapuut rakkauteen, Tunne elämäsi”. Tässä kirjassa Tara Lang kirjoittaa siitä, kuinka elämän tunteet voidaan nähdä tikapuina, joita pitkin kiivetään elämän aikana. Teoksessaan Lang keskittyy häpeän ja rakkauden tematiikkaan.⁷⁸

2.3 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Käytän tässä työssä kvalitatiivista, laadullista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä tarkoitetaan sitä, että aineisto analysoidaan laadullisen tutkimusperinteen menetelmin. Laadullisella tutkimusperinteellä on yhteyksiä hermeneutiikkaan, fenomenologiaan sekä analyttiseen kielifilosofiaan. Laadullinen tutkimusperinne sisältää monia erilaisia aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä. Aineistoa voidaan analysoida esimerkiksi diskurssiivianalyysin, sisällönanalyysin tai retorisen analyysin keinoin. Yhteistä laadulliselle tutkimukselle on se, että se pyrkii selittämään tutkitun aineiston merkitystä. Kvalitatiivisessä tutkimuksessa pyritään ymmärtämään

⁷⁸ Lange 2017; Taipale, 2017; Erätuli, 2017.

tutkimuskohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimus ei tavoittele yleistettäviä tuloksia vaan sen tavoitteena on kertoa vain tutkitusta aineistosta.⁷⁹

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusaineisto voi koostua harkinnanvaraisesta, teoreettisesta tai tarkoituksenmukaisesta poiminnasta. Aineisto voi koostua monesta erilaisesta materiaalista kuten autenttisten tilanteiden havainnoinnista tai dokumenteista. Aineisto voi olla esimerkiksi henkilöhaastattelu tai koostua lehtiartikkeleista tai muusta painetusta materiaalista. Populaarikulttuurin tuotteet, kuten kirjat, soveltuvat hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen lähdeaineistoksi.⁸⁰ Koska tämän tutkimuksen aineistona ovat elämäntaito-oppaat, soveltuu kvalitatiivinen menetelmä hyvin tutkimusmenetelmäksi.

Kvalitatiivista tutkimusta voidaan tehdä joko teoriaohjaavasti tai aineistolähtöisesti. Aineistolähtöinen tutkimus toteutetaan ilman teoreettisia tauostaletuksia. Aineistolähtöisen tutkimuksen tavoitteena on tutkia aineistoa ja koodata sieltä esille nousevia asioita. Eskola ja Suoranta kuitenkin näkevät, ettei puhtaasti aineistolähtöinen tutkimus ole tieteenfilosofisin perustein mahdollinen. Heidän näkemyksensä mukaan tutkijan aikaisempi kokemus ja tietämys vaikuttavat aina piilotajuisesti tutkimusaineiston tulkintaan.⁸¹

Pentti Alasuutarin mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto on näyte tutkimuksen kohteena olevasta kielestä ja kulttuurista. Alasuutarin mukaan käytetty aineisto korostaa kunkin aineiston kulttuurista paikkaa. Jari Eskolan ja Juha Suorannan mukaan kieli on sosiaalisten tilanteiden heijastaja. Kieli rakentaa on sosiaalista elämää ja kuvaa todellisuutta. Kieltä tulee tarkastella siinä kontekstissa, jossa sitä on käytetty eikä sitä tule irrottaa käyttöyhteydestä. Kielen käyttö voi olla hyvinkin kontekstisidonnaista ja kieltä voidaan käyttää hyvin erilaisista syistä. Kielen käytön tavoitteena on aina jonkun päämäärien saavuttaminen. Kieli luo sosiaalista todellisuutta, jolloin vähemmän totuudenmukaiset tarinat voivat vaikuttaa sosiaaliseen todellisuuteen. Koska tässä tutkimuksessa käytetään tutkimusaineistona populaarikulttuurin tuotteita, tutkijan on tärkeä olla tietoinen myös käytetyn kielen merkityksestä ja aikasidonnaisuudesta. Eskola ja Suoranta huomauttavatkin, että kvalitatiivista tutkimusta tekevän tutkijan tulee olla tietoinen siitä mahdollisuudesta, että hänen tutkimusaineistonsa saattaa sisältää vääristeltyjä tietoja tai tietoja, jotka on kirjoitettu tavoitehakuiseksi jotakin tiettyä tarkoitusta varten.⁸²

Eskolan ja Suorannan mukaan laadullista tutkimusta voidaan lähteä tekemään ilman ennakoasetelmia tai määritelmiä. He korostavat tutkijan asemaa ja näkevät, että neutraalin

⁷⁹ Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Eskola & Suoranta 2008, 25; Hirsijärvi et al. 2007, 157, 176–177.

⁸⁰ Alasuutari 1994, 75; Eskola & Suoranta 2008, 62, 118.

⁸¹ Eskola & Suoranta 2008, 32, 151–152, 156.

⁸² Alasuutari 1994, 78; Eskola & Suoranta 2008, 140–141, 144, 194–195.

tutkimustuloksen saamiseksi tutkijan ei ole tarpeellista tehdä tutkimushypoteeseja, jotka ohjaavat tutkimusta. Tästä huolimatta tutkijan on hyvä tehdä työhypoteeseja, arvauksia, siitä mitä analyysi tuo tullessaan.⁸³

Eskola ja Suoranta kuitenkin korostavat sitä, että tutkijan on oltava tietoinen omista ennako-oletuksistaan, sillä laadullisissa tutkimuksissa tutkijalla on suuri merkitys tutkimukseen ja sen tuloksen esittämiseen. Laadullinen tutkimus vaatii tutkijalta niin mielikuvitusta kuin uskollisuutta tutkimusmetodilleen ja tieteen perinteelle.⁸⁴

Laadullinen tutkimuksen ongelma voi usein olla tutkimusaineiston laajuus. Eskola ja Suoranta korostavatkin tarpeeksi tarkkarajaista aineistoa, jota on mahdollista tutkimuksen edetessä tarpeenomaisesti laajentaa. Tutkimusaineiston kokoa voi rajata kyllästymisen eli saturaation perusteella. Saturaatiolla tarkoitetaan sitä, ettei valitusta tutkimusaineistosta tule enää esille uusia poikkeavia havaintoja. Tutkijan tulee tutkimustyötä tehdessään tehdä päätös siitä, milloin aineisto on vastannut kattavasti tutkimuskysymykseen.⁸⁵

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on keskeisessä asemassa. Tutkija ei voi tehdä tutkimustyötänsä täysin arvoneutraalisti. Tutkijan tulee olla tietoinen omasta asenteestaan ja suhteestaan tutkimuskohteeseen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija joutuu suhtautumaan kriittisesti omaan työhönsä ja tarkkailemaan omaa tapaansa työskennellä. Joten laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tulee olla tietoinen siitä, että hänen omat arvonsa voivat määrittää sitä, millaista materiaalia hän tuottaa kuvattavasta ilmiöstä.⁸⁶ Tutkimustyössäni olen tietoinen omasta asemastani tutkijana sekä self-help -kirjallisuuden ystävänä. Minulle self-help -kirjat ovat vapaa-ajan viihdekirjallisuutta, johon suhtaudun rennolla ja humoristisella asenteella. Olen samalla myös tietoinen siitä, että kaikki kuulemamme ja lukemamme tekstit voivat vaikuttaa meihin ja muuttavat käsityksiämme asioista. Populaarien self-help -kirjojen esittämä ihmis- ja maailmankuva on toisinaan ristiriidassa länsimaalaiseen kulttuuriin perustuvan ajatteluni kanssa. Kirjojen esittämät käsitykset nostavat toisinaan mieleeni uudenlaisia kysymyksiä ja ajatuksia, jotka haastavat aiemmat käsitykseni ja tulkintani.

Tieteellisiin tutkimuksiin liittyvät kysymykset tutkimuksen toistettavuudesta (reliabiliteetti) sekä pätevyydestä (validiteetti). Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven mukaan reliabiliteetti ja validiteetti termit on kehitetty kvantitatiivisen tutkimusperinteen parissa ja näiden termien käyttö kvalitatatiivisessa tutkimuksessa on haasteellinen, sillä kvalitatiivinen tutkimus keskittyy toisen tyylisten asioiden kuvaamiseen kuin määrällinen tutkimus.

⁸³ Eskola & Suoranta 2008, 19–20.

⁸⁴ Eskola & Suoranta 2008, 19–20.

⁸⁵ Eskola & Suoranta 2008, 19, 63–64.

⁸⁶ Eskola & Suoranta 2008, 208–210; Hirsijärvi et al. 2007, 157.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyrittäin vastaamaan laadullisiin kysymyksiin määrällisten kysymysten sijaan. Koska kvalitatiivisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä kuvata todellista elämää määrällisesti mitattavien asioiden sijaan, eivät reliabiliteetti ja validiteetti käsitteet sovellu kovinkaan hyvin määrittelemään laadullisen tutkimuksen luotettavuutta.⁸⁷

Tuomi ja Sarajärvi ehdottavat, että reliabiliteetti ja validiteetti -käsitteiden sijaan kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuudessa kiinnittäisiin huomiota tutkimuksen johdonmukaisuuteen, tutkijan asemaan ja sen merkitykseen, aineistonkeruumenetelmien oikeellisuuteen, aineistonalyysiin sekä raportointiin. Laadullinen tutkimus vaatii tutkijalta oman asemansa ja merkityksensä tunnistamista. Tuomi ja Sarajärvi korostavat, että tutkijan tulee olla tietoinen kustakin tutkimuksen vaiheesta. Heidän näkemyksensä mukaan tutkijan tulee tuottaa tutkittava aineisto luotettavasti ja kertoa tutkimusraportissaan luotettavasti tutkimusaineiston kokoamisesta sekä analyysistä.⁸⁸ Työssäni pyrin tuomaan esille, kuinka olen koonnut ja tulkinnut lähdeaineistoani.

Alasuutarin mukaan laadullisen tutkimuksen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Havaintojen pelkistämisen jälkeen raakahavainnot yhdistetään yhdeksi tai useammaksi havainnoksi. Alasuutarin mukaan poikkeavilla havainnoilla on tutkimuksen kannalta merkittävä rooli, sillä ne antavat usein johtolankoja asian ymmärtämiseen. Alasuutarin mukaan laadullisen tutkimuksen ”arvotuksen ratkaisemisessa” eli tulosten tulkinnassa tehdään tuotettujen havaintojen pohjalta merkitystulkintaa tutkittavasta ilmiöstä.⁸⁹ Tässä tutkimuksessa pyrin tulkitsemaan sitä, kuinka rakkaus käsitetään lähdeaineistossani ja mikä on sen merkitys lukijakunnalle sekä lukijakuntaa ympäröivälle yhteiskunnalle.

2.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jonka tavoitteena on etsiä käytetyn kielen merkityksiä.

Tutkimustyössäni etsin siis aineistostani rakkautta koskevaa lauseita. Sisällönanalyysi soveltuu hyvin kirjoitettujen tekstien, kuten kirjeiden ja kirjojen analysointiin.

Sisällönanalyysiä sopii myös visuaalisen aineiston analysointiin.⁹⁰ Elämäntaito-oppaat sisältävät paljon kuvallista aineistoa, jota on mahdollista analysoida sisällönanalyysin avulla. Rajasin kuitenkin kuvallisen aineiston tutkimusaineistoni ulkopuolelle ja keskityin tutkimuksessani vain kirjalliseen materiaaliin, sillä näkemykseni mukaan aineistossa olevat

⁸⁷ Eskola & Suoranta 2008, 210–211; Hirsijärvi et al. 2007, 157, 226–228; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136–137.

⁸⁸ Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.

⁸⁹ Alasuutari 1994, 30–35.

⁹⁰ Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103–104, Salo 201, 169.

kuvat toimivat pääasiallisesti kuvituskuvina. Vaikkakin kuvituskuvien analysointi voisi olla mielenkiintoista, näen, ettei minulla kuva-analyysiä varten tarvittavaa taiteellista tietotaitoa.

Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä voidaan tutkia pientä, yksittäistä kiinnostuksen kohdetta, joten menetelmä soveltuu hyvin rajattuun aineistooni, joka koostuu kolmesta vuonna 2017 julkaistusta elämäntaito-oppaasta. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on tuottaa tiivistetty kuvaus tutkitusta asiasta sekä luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Joten tämän tutkimuksen perusteella ei voida tehdä yleistyksiä siitä, millä tavoin rakkaus käsitetään kaikissa self-help -kirjoissa, mutta tutkimus antaa osviittaa siitä, millainen rakkaus-käsitys tämän kirjallisuuslajin piirissä vallitsee.⁹¹

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimus aloitetaan ”puhtaalta pöydältä”, eikä tutkimukseen pitäisi vaikuttaa aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat tutkittavasta aiheesta. Tuomi ja Sarajärvi kuitenkin huomauttavat, että ei ole olemassa ”puhtaita havaintoja”, sillä tutkimukseen vaikuttaa aina tutkijan lisäksi käytetyt tutkimusmenetelmät sekä tutkimusperinne. Tehdessäni tutkimustyötäni olen tietoinen siitä, että minulla on aikaisempaa kokemusta self-help -kirjoista sekä mielikuvia sen rakkaus-käsityksestä. Tutkimustyössäni pyrin tarkastelemaan aineistomateriaaliani mahdollisimman neutraalisti.⁹²

Sisällönanalyysissä on tärkeää, että tutkija on perehtynyt tutkittavaan materiaaliin ennen tutkimuksen aloittamista. Ennen analyysin aloittamista tutkijan on tarpeellista päättää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lause tai lausekokonaisuus. Tässä tutkimuksessa analyysiyksiköksi on valittu lause, joka sisältää tutkimustehtäväni mukaisesti perusmuotoisen sanan rakkaus. Aineiston analysointi aloitetaan valitsemalla aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset asiat ja tiedot. Tätä työvaihetta kutsutaan aineiston litteroinniksi tai koodaamiseksi. Koodaamisen jälkeen aineisto klusteroidaan eli teemoitellaan, luokitellaan tai tyypitellään tutkimuksen tarkoitukseen sopivalla tavalla. Klusteroinnin jälkeen seuraa absrahointi, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Valikoituneen tiedon perusteella aineistosta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jonka perusteella saadaan vastaus tutkimuskysymykseen.⁹³

Tutkimukseni aluksi luin tutkimusotokseeni kuuluvat kirjat ja alleviivasin tai merkitsin kirjan marginaaliin viivan merkiksi lauseista ja lausekokonaisuuksista, jotka sisälsivät kirjoitusta rakkaudesta. Lisäksi merkitsin kukin sivun paperiliitimellä, jotta löytäisin helposti aineistostani merkitsemäni lauseet. Koska olin aluksi merkinnyt kaikki rakkaus-teemaan

⁹¹ Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 103–104, Salo 201, 169.

⁹² Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96.

⁹³ Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–93, 110–111.

liittyvät lauseet ja jouduin seuraavassa vaiheessa tekemään karsintaa aineistolle. Tässä analyysi vaiheessa litteroin excel-tiedostoon kaikki ne lauseet, jotka sisälsivät sanan rakkaus ja rakkaus sanan erilaiset taivutusmuodot. Tässä vaiheessa karsin aineistosta kaikki muut rakkaus-teemaan liittyvät ilmaisut kuten: rakastan sinua, rakastava tai rakkaudellinen. Analyysiyksiköksi valikoitui sekä yksittäisiä lauseita että lausekokonaisuuksia, sillä joissakin lausekokonaisuuksissa rakkaus-sanan sisältävä virke ei yksin selittänyt, mitä rakkaudella kirjoituksessa tarkoitetaan. Tässä vaiheessa analysoitavia lauseita tai lausekokonaisuuksia oli yhteensä 205 kappaletta.

Mielestäni aineisto oli laaja ja hajanainen, jotta sitä voisi edelleen työstää ja klusteroida. Joten päädyin rajamaan aineistoani ja valitsin aineistoksi yksittäiset lauseet, jotka sisältävät perusmuotoisen sanan rakkaus. Tässä vaiheessa aineistosta karsiutuivat pois kaikki ne lausekokonaisuudet, jotka selittävät edellä olevaa lausetta, joissa rakkaus-sana oli mainittu. Yhtenäistääkseni aineistoa rajasin tutkimukseni ulkopuolelle lapsilta lainatut lauseet. Alla olevasta esimerkistä selviää, kuinka rajasin aineistoni. Kursivoidulla kirjoitetut lauseet rajautuivat aineistoni ulkopuolelle ja tummennetut lauseet muodostavat omat analyysi yksikkönsä.

*Kun rakkaus on kaksipuolista, virtaavaa ja rakastetun kanssa jaettua, se on yksi kauneimmista asioista maailmassa. Ehkä rakkaus on lahjaa silloinkin, kun se päättyy, särkee sydämen, on yksipuolista tai ilmaisematonta. Silti se on rakkautta. Se liikuttaa, koskettaa ja tekee joskus ihmisestä hieman hullun. Se voi opettaa kuinka rakastaa itseä ja kaikkeutta – vankka pohja mille tahansa ihmissuhteelle. **Runsainta rakkaus on silloin kun sen riittävyden tuntee itsessään, ilman ulkopuolelta hakemisen täydennystä.** Jos rakkauden tunnistaa itsessään sitä on kaikkialla.⁹⁴*

Aineistoksi rajautui 102 lausetta. Kun aineisto klusteroitiin niistä muodostu kolme pääluokkaa, jotka ovat: rakkauden luonne, rakkauden lähde sekä rakkauden kohde. Luvussa 3. käsittelen rakkauden luonnetta. Luvun alaluvut olen jaotellut tutkimuslöydöksieni mukaan ja esittelen ne elämänkaaren mukaisessa järjestyksessä. Luvussa 4., kerron rakkauden lähteestä ja luvussa 5., rakkauden kohteesta. Kummankin luvun ensimmäisessä alaluvussa kerron rakkauden suhteesta yksilöön ja toisessa alaluvussa rakkauden suhteesta muihin ihmisiin ja asioihin. Kirjallisuus esimerkkeinä käytän pääosin analyysiyksikköjä, mutta joissakin tapauksissa olen tuonut esille myös laajemman tekstikappaleen.

⁹⁴ Erätuli 2017, 112.

3 Rakkauden luonne

3.1 Rakkaus on pyyteetöntä

Tutkimusaineistossa rakkauden äärimmäinen ilmentymäksi kuvattiin pyyteetön rakkaus, joka on “rakkautta isolla R:llä”.⁹⁵ Pyyteetön rakkaus on luonteeltaan ehdotonta.⁹⁶ Pyyteetön rakkaus antaa toiselle ihmiselle ihmisarvon omana itsenään.⁹⁷ Aidoimmillaan pyyteetön rakkaus ei vaadi mitään itselleen.⁹⁸ Vanhemman rakkaus lastaan kohtaan nähdään pyyteettömän rakkauden suurimpana ilmentymänä.⁹⁹ Vanhemman tarjoama rakkaus mahdollistaa yksilön kehittymisen ja sen, että hän ymmärtää olevansa itsekin rakkaus.¹⁰⁰

Sait tarttumapintaa ja ymmärsit ätisi pyyteettömän rakkauden paisteessa olevasi rakkaus.¹⁰¹ Elämäntaitokirjallisuuden mukaan paras rakkauden ilmentymä on pyyteetön rakkaus. Tämä rakkaus ilmenee parhaimmillaan vanhempien rakkautena lapsiaansa kohtaan. Pyyteetön rakkaus ei olela kohteelta mitään ja se antaa rakkauden kohteelleen arvon omana itsenään. Pyyteetöntä rakkautta ei kuvata vain tunteena vaan sen nähdään olevan tunteitakin suurempi kokonaisuus. Pyytetön rakkauden kuvauksissa puhtain, pyyteetön rakkaus nähdään vanhempien rakkautena lastaan kohtaan.

Pieni lapsi on riippuvainen häntä hoitavista ihmisistä. Lapsi kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa häntä hoivaavien ihmisten keskellä. Lapsen saama hoiva, kunnioitus ja hyväksyntä opettavat lapselle hänestä itsestään sekä muovaavat hänen luonteenpiirteitään vuorovaikutuksessa saamansa palautteen mukaisesti. Saarisen mukaan ihminen muodostostuu vuorovaikutussuhteissa sekä kasvatuksen ja ympäristön vaikutuksessa.¹⁰²

Rakkauden takana on kunnioitus toista ihmistä kohtaan. Kunnioituksen ei tule kohdistua vain omista ystävistä koostuvaan sisäpiiriin vaan kaikkiin ihmisiin. Käsikädessä kunnioituksen kanssa kulkee lähimmäisenrakkaus, joka niin ikään pohjautuu kunnioitukseen. Saarinen kuitenkin huomauttaa, että lähimmäisenrakkauden yhteydessä usein toistettuun mantraan ”tee toiselle sitä, mitä toivot hänen tekevän sinulle” tulee kuitenkin suhtautua varauksella, sillä kukaan ei voi täydellisesti tietää toisen ihmisen toiveita. Olettaessani toisen toivovan samoja asioita kuin minä, en kunnioita hänen mahdollisia muita toiveitaan ja tarpeitaan.¹⁰³

⁹⁵ Erätuli 2017, 105.

⁹⁶ Erätuli 2017, 111.

⁹⁷ Erätuli 2017, 105.

⁹⁸ Erätuli 2017, 111.

⁹⁹ Erätuli 2017, 231.

¹⁰⁰ Lange 2017, 246.

¹⁰¹ Lange 2017, 246.

¹⁰² Saarinen 2015, 13, 18–19.

¹⁰³ Saarinen 2015, 51, 54.

Epäitsekkyyks, altruismi ei käyttäytymistieteilijöiden mukaan ole mahdollista, sillä täysin pyyteetöntä tekoa toistakohtaan ei ole mahdollista suorittaa. Altruismi yhdistetään yleensä lasten hoivaamiseen ja heihin kohdistettuun rakkauteen sekä toimiin, jotka edesauttavat omien jälkeläisten kasvua ja kehitystä. Käyttäytymistieteilijöiden mukaan kyseessä ei ole epäitsestä toiminta vaan itsekäs, omien geenien mahdollisimman tehokas levittäminen.¹⁰⁴

Saarinan kuitenkin argumentoi, että altruismi on mahdollista. Epäitsekänsä toiminnan hän näkee tapahtuvan vieraanvaraisuudessa sekä kaukaisen lähimmäisen auttamisessa. Kaukaisen lähimmäisen auttamista on esimerkiksi avustustyön tukeminen sekä verenluovutus. Saarinen kuitenkin näkee, että altruistinen käytös näillä reunaehdoilla on mahdollista vain kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman kautta.¹⁰⁵

Revitzerin mukaan self-help -kirjallisuudessa korostuu lukijan puhuttelu ja lukijan mukaan ottaminen¹⁰⁶. Elämäntaito-oppaat tuovat kirjoituksessaan tekstin lähelle lukijaa haluavat samauttaa lukijan kirjoitukseen. Kirjallisuus tyypille luontevaan tapaan, pyyteetön rakkaus esitetään kaikille ihmisille luontaisena rakkautena, joka on mahdollistanut yksilön kehityksen. Pyytetön rakkaus nähdään luonnollisena rakkautena, jossa rakastaja ymmärtää luonnollisesti toisen ihmisen toiveet.

Elämäntaito-oppaiden mukaan pyyteetön rakkaus on suurinta rakkautta, jota ihminen voi kokea. Saariselle kaikki rakkaus pohjautuu kunniotukseen. Kunniotuksen kautta ihminen ymmärtää erillisyytensä toisesta ja pystyy tekemään rakkauden toimimimaan rakkauden kohteen parhaaksi. Saarinen ei erikseen erottele, että pyyteetön rakkaus olisi ”parempaa rakkautta”, itse asiassa Saarinen pitää pyytetöntä rakkautta mahdottomana, mikäli sen oletetaan kohdistuvan omiin jälkeläisiin tai läheisiin. Saarinan mukaan rakkaus kehittyy vuorovaikutuksessa ihmisten kesken. Vaikka lähihenkilöt ovat hoivaajina ensisijaisia rakkauden välittäjinä, toimivat muut elämänvarrella tavatut ihmiset myös rakkauden lähettiläinä.¹⁰⁷ Elämäntaito-oppaisiin sisäänrakennettuna ajatuksena on ajatus siitä, että jokainen pyrkii toimimaan aina kaikkia osapuolia kohtaan parhaalla mahdollisella tavalla. Näin ei kuitenkaan tosi elämässä aina ole, eivätkä elämäntaito-oppaat huomio tätä puolta lainkaan. Näkemykseni mukaan elämäntaito-oppaat antavat glorifoidun kuvan pyytettömästä rakkaudesta ja olettavat sen olevan myötäsyttyistä jokaiselle ihmiselle.

¹⁰⁴ Saarinen 2015, 57–58.

¹⁰⁵ Saarinen 2015, 57, 98.

¹⁰⁶ Revitzer 2016, 61.

¹⁰⁷ Saarinen 2015, 12, 51, 57, 98.

3.2 Rakkaus on tunnetta, kukoistusta ja leikkiä

Tutkimusaineistoni mukaan rakkaus on iloa ja leikkiä. Yhtäältä se on myös tunteita, jotka voivat olla niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Pettymyksen tunteet voivat liittyä niin rakkauden päättymiseen kuin siihen, ettei rakkauden kohde vastaa häneen kohdistettuun rakkauteen. Rakkauden nähdään mahdollistavan myös tunteiden näyttämisen, sillä aidot rakkaussuhteet nähdään mahdollistavan omien tunteiden esille tuomisen. Toisaalta elämäntaito-oppaiden antama kuva korostaa tunteiden sijaan, rakkauden suhdetta uskollisuuteen, rehellisyyteen ja kärsivällisyyteen. Rakkautta ei siis nähdä vain tunteisiin sidoksissa olevana, vaan rakkauteen suhtaudutaan myös tekoina ja toimina.

Rakkaus alkaa usein tunteista, mutta rakkaus ei ole pelkkiä tunteita. Tunteet, leikki ja seksuaalisuus ovat tärkeä osa rakastavaisten välistä suhdetta. Rakastavaiset eivät voi jäädä vain tunteiden varaan, sillä tunteet eivät vie kohti syvää rakkautta. Tämän vuoksi rakkauden osapuolten tulee pyrkiä rakkauteen myös tiedollisen ja totuudellisen polun kautta. Tunteet ovat tärkeässä merkityksessä parisuhteissa, mutta pelkät tunteet eivät riitä kestävään rakkauteen. Rakkauden osapuolten tulee kyetä keskustelemaan ja ratkaisemaan arkielämän rutiineita sekä ongelmia.¹⁰⁸

Rakkaus sisältää kaikki värit – tunteet ovat sydämen sateenkaari. Se miten olen tunteideni, ajatusteni ja kokemusteni kanssa on suhdetta itseäni.¹⁰⁹ Elämäntaito-oppaat näkevät rakkauden olevan suhteessa omiin tunteisiinsa. Toisin kuin Saarinen elämäntaito-oppaat käsittelevät yhden henkilön tunteita eivätkä ota huomioon kummankin osapuolen tunteita. Tunteita käsitellään suhteessa yksilöön itseensä. Salmenniemi ja Pessi ovat tutkimuksissaan havainneet, että self-help -kirjat keskittyvät yksilöön.¹¹⁰ Näkemykseni tutkimuslöydökseni siitä, että elämäntaito-oppaat korostavat yksilön rakkauteen liittyviä tunnetilakohtaisia noudattelee aiemmin tehdyn tutkimusten löydöksi siitä, että elämäntaitokirjallisuus korostaa yksilön merkityksellisyyttä.

Antiikin filosofiasta peräisin olevalla kukoistuksen käsitteellä on pyritty kuvaamaan rakkaudellista toimintaa ja rakastavien henkilöiden päämääriä. Sillä on pyritty kuvaamaan parisuhteen rakkaudellisia pyrkimyksiä henkilökohtaiseen kasvuun, oppimiseen ja osaamiseen. Henkilökohtaisen kasvun kautta yksilölle kehittyy vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitoja, jotka auttavat yksilöä rakentamaan tasapainoista elämäänsä. Hyvyyteen perustuva toiminta, jota ihminen toteuttaa auttamalla muita ja elämällä hyvää elämää, on yksi tapa tavoitella totuuteen ja rakkauteen kohdistuvaa elämän päämäärää. Saarisen mukaan

¹⁰⁸ Saarinen 2015, 111, 144–145.

¹⁰⁹ Taipale 2017, 137

¹¹⁰ Aiheesta esimerkiksi Salmenniemi & Pessi 2017, 5, 6.

nykyajan elämäntaito-opettajat jatkavat antiikin filosofien jalanjäljissä argumentoimalla kukoistuksen puolesta.¹¹¹

Elämäntaito-oppaita voidaan pitää modernien elämäntaito-opettajien kirjallisena tuotantona. Tutkimusaineistossani rakkaus esitetään sellaisena, että parhaimmillaan se voisi olla luonteeltaan kukoistava. Samassa yhteydessä, kun lukijalle esitään muitakin rakkauteen liittyviä kysymyksiä häneltä tiedustellaan:

Milloin rakkaus on kukoistanut?¹¹²
Revitzer on tutkimuksessaan havainnut, että self-help -kirjallisuudelle on tyypillistä esittää lukijalle kysymyksiä. Kysymyksiä käytetään retorisenä keinona, jonka tarkoituksena on lähentää lukijan ja kirjoittajan suhdetta. Tyypillistä on, että lukijalle esitetään kysymyksiä, joihin hänen ei oleteta vastaavan.¹¹³ Saarisen mukaan kukoistuksen käsite on peräisin antiikista¹¹⁴. Vaikuttaa siis siltä, että samalla, kun lukija kanssa halutaan tehdä tuttavuutta ja antaa hänelle uutta ajateltavaa, tuovat kirjoittajat esille klassisia ajatuksia rakkaudesta. Kuitenkaan tätä klassista kukoistuksen ideaa ei kirjassa sen enempää avata, vaan aihe jää kirjassa avoimeksi. Näkemykseni mukaan tämän tarkoituksena on liittää elämäntaito-oppaat klassiseen perinteeseen ja näin perustella kirjallisuuden ja kirjoitusten merkitystä lukijalle.

Saariselle leikki ja leikkimielisyys kuuluvat osaksi rakkautta. Leikki ja leikkimielisyys ovat tärkeitä kaikissa vuorovaikutussuhteissa. Leikin kautta lapsi tutustuu itseensä ja ympäröivään maailmaan. Leikki ja mielikuvitus mahdollistavat lapsen kasvua ja kehitystä, ja leikin kautta lapsi voi harjoitella erilaisia rooleja. Leikki mahdollistaa tunteiden käsittelyä ja uusien, pelottavienkin, asioiden omaksumista. Lapsen kasvaessa nukke- ja autoleikit muuttuvat ja sama leikkimiseen käytetty ilo siirretään harrastuksiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Mielikuvitusleikkien kautta lapsi pystyy omaksumaan ja oppimaan vuorovaikutussuhteissa tarvittavia taitoja. Leikin kautta lapsi pystyy luomaan ”kolmannen”, tekijän itsensä ja toisen henkilön välille.¹¹⁵

Parisuhteissa leikillä on suuri merkitys parisuhdetta kannattelevana tekijänä. Tunteiden, leikin ja seksuaalisuuden kautta puoliset voivat ylläpitää parisuhteessa tarvittavaa vapaaehtoisuutta, mielikuvista ja iloa. Leikkimielisyys ja kepeys kuuluvat rakkauteen, sillä ilman niitä intohimoinen rakkaus muuttuu vihaksi ja eroottinen rakkaus pakkomielteeksi. Ilo ja kukoistus eivät yksin riitä rakkaudeksi, vaan rakkauden tulee pyrkiä kohti totuutta.¹¹⁶

¹¹¹ Saarinen 2015, 118, 146.

¹¹² Erätuli 2017, 59.

¹¹³ Revitzer 2016, 58–59.

¹¹⁴ Saarinen 2015, 118

¹¹⁵ Saarinen 2015, 35–37, 47–48.

¹¹⁶ Saarinen 2015, 74, 120.

Tutkimusaineistoni mukaan rakkaus on luonteeltaan innostavaa, rakentavaa, yllättävää sekä olemusta valaisevaa¹¹⁷. Tulkitsen tätä niin, että elämäntaito-oppaat näkevät rakkauden keveänä, leikkimielisenä ilona ihmisten välisissä suhteissa. Tämän näkemyksen mukaan elämäntaito-opaiden antama kuva rakkaudesta on linjassa Saarisen näkemuksen kanssa.

3.3 Rakkaus on antamista

Tutkimusaineistossa rakkautta kuvataan suhteessa antamisen.¹¹⁸ Rakkaus voidaan nähdään rakkauteen sitoutuneiden ihmisten käskevinä tai vaativina toiveina.¹¹⁹ Tällöin rakkauden toiselle osapuolelle asetetaan toiveita ja haluja, joita tämän oletetaan täyttävän. Toiseen osapuoleen kohdistuva, antamisen vaatimuksia sisältävä rakkaus nähdään olevan tyypillistä, mutta vaikeasti myönnettävää.¹²⁰ Toisaalta positiivinen rakkaus puolestaan ottaa huomioon toisen ihmisen tarpeet ja tarjoaa rakkauden kohteelle apua hänen tarpeidensa mukaisesti.¹²¹ Elämäntaito-oppaiden mukaan ihmiset osoittavat rakkaudelle toiveita, joiden täytyminen ja täyttäminen kertovat siitä, rakkauden osapuolille siitä, että rakkaus on täydellistä. Oppaiden mukaan ihmiset odottavat, että rakkauden toinen osapuoli täyttää häntä kohtaan osoitetut antamisen vaateet.

Rakkaus pienellä r:llä sanoo: ”Anna sinä minulle mitä tarvitsen...”¹²². Kirjoissa esitetään: ihmiset haluavat täydellistä rakkautta ja sen nimissä kohdistavat rakkauteen erilaisia toiveita ja haaveita. Jotta rakkaus olisi hyvää ja täydellistä rakkauden tulee lunastaa sille asettuja toiveita, haaveita ja unelmia. Rakkauteen yhdistyvät ajatukset siitä, että toinen rakkauden osapuolista täyttää toisen osapuolen tarpeet. Tyydytettävät tarpeet voivat olla niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia. Kuitenkin elämäntaito-oppaissa tällainen kaikki tarpeet tyydyttävä rakkaus nähdään epätäydellisenä siihen kohdistettujen vaateiden vuoksi. Sen sijaan aidompi rakkaus on rakkautta, joka tarjoaa apua toiselle henkilölle hänen toiveidensa mukaisesti. Tällöin rakkauteen ei kohdistu vaadetta, vaan annettu apu on rakkauden kohteen vapaasti päätettävissä, mutta rakkauden kohteen tarpeet täydellistävää.

Lähimmäisenrakkauden perusteella meille on opetettu, että meidän tulisi tehdä tekoja, jotka koituvat toisen ihmisen hyväksi. Emme voi kuitenkaa tietää, mitkä ovat toisen ihmisen toiveet ja tarpeet. Tarjoamalle hänelle itsellemme mieluisia asioita saatamme tarjota hänelle vastenmieliä tai kielteisiä asioita tai tavararoita. Ymmärtämällä toisen ihmisen erillisyyden meistä ja kunnioittamalla häntä ja hänen toiveitaan, voimme tarjota hänelle asioita, jotka ovat

¹¹⁷ Erätuli 2017, 108, 110; Lange 2017, 152.

¹¹⁸ Erätuli 2017, 59.

¹¹⁹ Erätuli 2017, 104; Taipale 2017, 209.

¹²⁰ Erätuli 2017, 104.

¹²¹ Erätuli 2017, 105.

¹²² Erätuli 2017, 104.

hänelle mieluisia. Mikäli teemme toisesta minämme ”siirtomaan” ja siirrämme toiveemme ja pyyntömme itsemme ulkopuolelle toimimme rakkaudellisuuden sijaan itsekkäästi.¹²³

Kaikki antaminen ja auttaminen ovat uhraamista, sillä antaessan auttaja antaja antaa jotain itsestään. Varsinainen uhraaminen kuitenkin vaatii, konkreettisen lahjan saajan lisäksi, jonkin ylemmän tai symbolisen tason, jolle uhraaminen suoritetaan. Uhrautumista on esimerkiksi kaatuminen isänmaansa puolesta sodassa. Uhrautumisen käsitettä käytetään kuitenkin arkielämässä jokseen väljästi ja ihminen saattaa kokea uhrautuvansa, vaikka arkielämän haasteissa uhrautuminen ei ole oikeasti läsnä. Arjessa ja auttamistyössä uhrautumista kokeva henkilö tekee itsestään auttamistyön keskipisteen, joka vääristää annetun avun tavoitetta ja tarkoitusta. Auttamistyö vaatiikin auttajalta sekä sosiaalisia että rationaalisia resursseja. Hänen on myös pystyttävä arvioimaan ketä hän voi auttaa ja mitkä ovat oikeat avunantamisen keinot. Koska auttamistyössä vaanii tekopyhyiden mahdollisuus, on auttajan tunnistettava tarkkaan auttamistyön oikeanlaiset motiivit ja keinot. Oikeanlainen apu avunsaajaa kohtaan perustuu vieraanvaraisuuden ajatukseen, jolloin auttaminen perustuu ajatukseen siitä, että auttaessaan autettaaja on saajan asemassa.¹²⁴

Länsimainen kulttuuri ei ole auttamisen kulttuuri vaan kulttuurillemme on tyypillisempää myyminen ja ostaminen. Ihmisten välisissä vuorovaikutussuhteissa lahjalla on oma merkityksensä ja paikkansa. Lahjaa voi olla monen muotoinen, se voi olla talkooapua, palvelusta tai tavaraa. Lahjan vaihtamiseen liittyy kirjoittamattomia sääntöjä, kuten se, että lahjaan liittyy aina jokin vastavuoroinen velvollisuus. Lahjaan liittyvän velvollisuuden taakan pystyy irrottamaan itseltään tekemällä kauppaa lahjanvaihdon sijaan. Lahjoja voi antaa myös yksipuolisesti, mutta yleensä lahjat muodostavat oman verkostonsa, jolloin lahjan antajalle annetaan vastalahja, joka on erilainen kuin itse saatu lahja ja vastaa lahjanantajan toiveita ja tarpeita. Lahjan mahdollistaa ”leikin” kahden osapuolen välillä. Tällöin lahja toimii suhteen ”kolmantena osapuolena”, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen syvemmän suhteen.¹²⁵

Kaiken rakkauden pohjataso on toisen ihmisen kunnioittaminen. Tämän päälle rakentuvat kaikki muut rakkauden haarat. Toiseen henkilöön kohdistettu rakkaus, jonka tavoitteena on omien toiveiden toteuttaminen on itsekkyyttä. Omaa etua ajava rakkaus on puolestaan vääristynyttä intohimoa, maniaa, ei rakkautta.¹²⁶

Saarisen mukaan nykyaikainen rakkaus-käsitys sisältää ajatuksen siitä, että rakkauden kohteen tulee tarjota vastauksia monenlaisiin kysymyksiin. Rakkauden kohteen tulee toimia

¹²³ Saarinen 2015, 29, 54–55.

¹²⁴ Saarinen 2015, 65–66.

¹²⁵ Saarinen 2015, 38–41, 64.

¹²⁶ Saarinen 2015, 29, 70, 73.

sekä ystävänä, kumppanina että eroottisen rakkauden kohteena. Saarinen näkee, että yhden henkilön on vaikea vastata kaikkiin häntä kohta kohdistettuun vaateisiin.¹²⁷ Näkemykseni mukaan elämäntaito-oppaat ylläpitävät edellämäinittua käsitystä yllä. Tämä puolestaan vaikuttaa siihen, millaisia kaikkia ”vaateita” rakkauden kohteen oletetaan täyttävän.

Pessin ja Salmenniemen mukaan pohjoismaainen elämäntaitokirjallisuus poikkeaa kansainvälisestä self-help -kirjallisuudesta sillä, että niissä tuodaan esille ajatuksia yhteiskunnallisen vastuun kantamiseen¹²⁸. Tämä ei kuitenkaan näy tutkimusaineistooni kuuluvissa kirjoissa. Siinä missä Saarinen näkee rakkaudellisen antamisen voivan kohdistuvan myös avustustyöhön, esittävät elämäntaito-oppaat antamisen kohdistuvan vain omiin läheisiin ja parisuhteen osapuoliin.

Saariselle lahjan antaminen on osa normaalia vuorovaikutusta¹²⁹. Vaikka elämäntaito-oppaat argumentoivat puhtaan, vaateettoman rakkauden puolesta ne pitävät yllä käsitystä siitä, että toisen henkilön tulee jollain tavalla lunastaa paikkansa suhteessa. Näkemykseni mukaan kaikkiin normaaleihin vuorovaikutussuhteisiin liittyy jonkinlainen lahjan-tematiikka. Yhtäältä elämäntaito-oppaat näkevät lahjat negatiivisina, mutta toisaalta ne näkevät ne osaksi suhdetta. Elämäntaito-oppaiden käsitys poikkeaa Saarisen ajattelusta suurimilta osiltaan sillä, että elämäntaito-oppaat esittävät lahjat vaateina eivätkä ”leikkinä” kahden ihmisen välillä.

3.4 Rakkaus on totuutta

Elämäntaito-oppaiden mukaan rakkaus näyttäytyy monilla erilaisilla tavoilla, kuten Erätuli luonnehtii rakkautta kirjoituksessaan:

Rakkaus näyttyy monin eri silmin: uskollisuutena, rehellisyytenä, vapautena, ystävyytenä, kärsivällisyytenä, hurmiona ja vastaansanomattomana magnetismina.¹³⁰

Antiikinkin hyveenä pidetty totuudellisuus on rehellisyyttä itseä ja muita ihmisiä kohtaan. Totuudellinen ihminen on rehellinen puhuessaan itsestään ja muista puhuessaan sekä itselleen että muille. Totuudellinen ihminen on vakaa ja kykenee tarvittaessa rohkeuteen. Totuudellisuus tekee ihmisestä haavoittuvan, sillä rehellisesti ja avoimesti omien mielipiteidensä esittäminen saattaa johtaa konfliktiin toisten ihmisten kanssa.¹³¹

Saariselle totuus on totuudellisuutta ja rakkaus on sen lisäksi intohimoa hyvään. Parhaimmillaan rakkaus että totuus kohtaavat toisensa. Ihminen voi elämässään pyrkiä joko kohti totuutta tai kohti rakkautta. Toivottavaa olisi, että ihminen tavoittelisi tasaisesti

¹²⁷ Saarinen 2015, 148–149.

¹²⁸ Salmenniemi & Pessi 2017, 11, 12,

¹²⁹ Saarinen 2015, 38–41, 64.

¹³⁰ Erätuli 2017, 111.

¹³¹ Saarinen 2015, 99–100.

kumpaakin päämäärää saavuttaakseen harmonisen lopputuloksen. Usein ihminen tavoittelee joko rakkautta tai totuutta. Tietoa tavoitteleva ihminen pyrkii totuuteen ja rakkautta kohti matkaava pyrkii kohti rakkautta. Näiden tavoitteiden päämäärä tulisi sijaita samassa maalissa, jolloin ihminen tavoittelisi elämässään sekä totuutta että rakkautta. Pelkkä rakkauden tavoittelu saattaa jättää ihmisen ”kellumaan pehmeään pilveen” ilman totuudellista pohjaa. Pelkkä totuuden tavoittelu voi puolestaan johtaa ilon ja keveyden katoamiseen ja johtaa harmaantuneeseen elämäнкäsitykseen.¹³²

Elämäntaito-oppaiden käyttämässä kielessä yhdistyvät klassiset ajatukset rakkaudesta sekä käsityksiä täydennetään uudennlaisilla termeillä ja ajatuksilla. Rakkaus esitetään ”vastaansanomattomana magnetismina”. Elämäntaito-oppaille on tyypillistä käyttää kieltä, joka poikkeaa tieteellisestä kielestä¹³³. Näkemykseni mukaan, näillä termeillä sekä halutaan keventää kirjoitusta, että haastaa tieteellisen maailmankuvan omaavan lukijan ajattelua. Toisaalta kirjoittajat eivät kuitenkaan halua keskittyä pelkästään uus-henkisiin käsitykseen, vaan pohjaavat kirjoituksensa traditionaaliselle ajattelulle. Näkemykseni mukaan kielivalinnoilla ja termeillä pyritään vaikuttamaan lukijan kiinnostukseen. Kuten Dolby on todennut, lukijat pitävät self-help -kirjat ovat koukuttavia.¹³⁴ Mielestäni arkikielen ulkopuolisten termeillä halutaan lukijalle luoda tunnelmaa jostain arjen yläpuolelle olevasta ”lumosta” ja täten vaikuttaa lukijan lukukokemukseen. Näkemykseni mukaan elämäntaito-oppaat pitävät totuudellisuutta ja rehellisyyttä rakkauteen kuuluvana ominaisuutena, mutta eivät erota sitä erityisen korkeaan asemaan. Saariselle totuuden ja rakkauden kohtauspiste on rakkauden täydellistymä.¹³⁵

3.5 Rakkaus on himoa

Klassiset rakkauden ilmentymät: pyrkiminen (*eros, mania*), auttaminen (*pragma, agape*) sekä kärsivällisyys (*ludus, filia*) pohjautuvat Saarisen mukaan toisen hyväksymiseen ja kunnioittamiseen. *Eros*-rakkaudeksi määritelty rakkauden muoto on tunnetuimmin määritelty kohdistuvaksi intohimoiseen seksuaalisuuteen. Seksuaalisuuden lisäksi *eros*-rakkauden kohde voi olla joku muu, johon rakastaja suhtautuu intohimoisesti esimerkiksi tiede, taide, valta taikka maine. Romanttinen rakkaus ja intohimo ovat samanaikaisesti läsnä *eroksessa*, jossa yhdistyvät pyrky, halu ja aulius sekä itsestä luopuminen. Eroottiseen rakkauteen kuuluu vahvasti kepeys ja ilo, sillä ilman näitä ominaisuuksia intohimo muuttu maniaksi,

¹³² Saarinen 2015, 116–117, 120, 122, 130.

¹³³ Elämäntaito-oppaissa käytetään termejä, jotka eivät vastaa luonnontieteellisen näkemyksen mukaisia käsityksiä. Elämäntaito-oppaissa puhutaan esimerkiksi vetovoiman laista joka ei vastaa tieteellistä käsitystä fysikkan laeista. Vetovoiman laista tarkemmin esimerkiksi kirjassa Byrne, Salaisuus (2008).

¹³⁴ Dolby 2005, 157, 158.

¹³⁵ Saarinen 2015, 130.

päähänpinttymäksi. Intohimoon on kuitenkin haasteellista yhdistää keveyttä ja leikkimielisyyttä, sillä intohimolla arvottaa kohteensa elämänsä päämääräksi, eikä tähän yhteyteen kepeys tai leikkimielinen suhtautuminen aina sovi.¹³⁶

Elämäntaito-oppaat kuvaavat rakkautta suhteessa himoon. Himo nähdään rakkauden vastakohtana. Rakkaus on jotain positiivista voimaa kun taas himo mieltymystä suuntautuu kohti itsekkäitä haluja.

Rakkaus on totuutta, himo¹³⁷ on valheellista.

Kun himon kourissa olet armottoman ahdistunut, rakkaudessa tunnet olosi turvallisiksi

Himo tarjoaa hetken tyydytystä, rakkaus lupaa loputonta täyttymystä.

Rakkaus innostaa, rakentaa ja vahvistaa, himo turruttaa, tuhoaa ja heikentää

Mikä siis parempi ja rakastavampi rakkauden opettaja kuin juuri himon tunne?¹³⁸

Elämäntaito-oppaissa himo yhdistetään negatiivisiin asioihin. Himo voi aiheuttaa niin rahapeli-, parisuhde tai ravitsemusongelmia.¹³⁹ Samalla, kun himo esitetään on rakkauden vastakohdaksi se nähdään rakkaudesta opettavaksi tekijäksi. Seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa himo nähdään elämäntaito-oppaissa myös jokseen positiivisena ja asiaan kuuluvana.

Parasta kemialla on, jos rakkaus ja himo, suru ja nautinto, sekä keho ja sielu koskettavat toisiaan.¹⁴⁰ Saarisen mukaan intohimolla on hyviä puolia. Intohimo on parhaimmillaan voima, joka saattaa ihmiset kiinnostumaan ja tavoittelemaan rakkautensa kohdetta. Intohimo voi toki muuttua maniaksi, jolloin rakkauden kohteeseen suhtaudutaan vihalla.¹⁴¹ Näkemykseni mukaan Saarinen näkee intohimon laajempaan käsitteeseen kuin elämäntaito-oppaat. Lisäksi Saarinen näkee intohimon kuuluvan osaksi rakkautta. Saarinen ei myöskään anna himolle vain negatiivisiä merkityksiä kuten elämäntaito-oppaat. Saarisen ajattelun mukaan kaikki rakkaus perustuu toisen ihmisen kunnioittamiselle¹⁴². Joten vääristynyt intohimo ei voi olla rakkauden ilmaisu.

3.6 Rakkaus on tahtotila

Rakkauteen liittyy itsenäisyyttä ja valinnan mahdollisuutta. Vaikka rakkausavioliittojen ihanne on ollut olemassa jo vuosituhansien ajan, rakkausavioliitot ovat kuitenkin olleet yleisemmin mahdollisia vasta viimeisien vuosisatojen ajan. Itsemääräämisoikeus edellyttää yksilön ymmärrystä ja taitoa tehdä itseään koskevia päätöksiä. Avioliiton esteiksi on nähty itsemääräämisoikeutta rajoittavat tekijät kuten alaikäisyys tai voimassa oleva toinen avioliitto. Itsemääräämisoikeus mahdollistaa sen, että avioliitto perustuu puolisoitten tahdolle, ei ulkopuoliselle määräysvallalle. Saarinen korostaa, että parisuhteet ja ihmisten elämäntavat

¹³⁶ Saarinen 2015, 34, 51, 73–74.

¹³⁷ Ymmärrän tässä yhteydessä himon ja intohimon tarkoittavan samaa asiaa.

¹³⁸ Lange 2017, 152.

¹³⁹ Lange 2017, 152.

¹⁴⁰ Erätuli 2017, 70.

¹⁴¹ Saarinen 2015, 34, 74.

¹⁴² Saarinen 2015, 51.

ovat erilaisia, jotkut elävät yksin vapaasta tahdostaan, kun taas toiset toivoisivat rinnalleen kumppania. Avoliitot ja parisuhteet samaa sukupuolta olevien kesken voivat olla puolisoille syvällisenkin sitoutumisen liittoja, mutta ne näyttäytyvät ulkopuolisille erilaisessa valossa kuin avioliitot. Saarinen nostaa esille tässäkin yhteydessä itsemääräämisoikeuden ja peräänkuuluttaa puolisoitten itsemääräämisoikeutta liittonsa määrittelyyn¹⁴³.

Saarisen mukaan parisuhteiden sitoutumisasteissa on eroja. Hän perustelee näkemystään sillä, että vaikka pitkään jatkunut avoliitto voi olla avioliiton kaltainen parisuhde on avoliiton ehdollisuus avoin.¹⁴⁴ Avoliitossa yhteiset taloudelliset sitoumukset voivat vaikuttaa ehdollisuuden vähenemiseen, jolloin avoliitto voi sitoumuksiltaan lähentyä avioliittoa. Avoliiton avioliitosta erottaa juurikin avioliittoon liittyvä luopuminen muista mahdollisuuksista ja sitoutuminen toiseen henkilöön. Saarinen korostaa, että avioliiton solminen edellyttää kummankin osapuolen tahtoa ja tähdentää, että avioliittorituaaleissa kummankin osapuolen tahtomista kysytäänkin aivan konkreettisesti.¹⁴⁵

Romanttiseen rakkauteen ja parisuhteeseen liittyvät sekä tunteet että tahto. Tunteet ohjaavat usein ihmisen valintoja, joten aikuisen ihmisen tulee olla tietoinen omista tunteistaan ja niiden merkityksestä. Rakkaus ei voi perustua vain tunteisiin vaikka tunneside onkin tärkeä voimavara parisuhteissa. Saarinen kuitenkin korostaa aikuisen ihmisen vastuuta päätöksenteossa ja näkee tahtotilan olevan tärkeässä asemassa etenkin pitkissä parisuhteissa ja avioliitossa. Rakkaus vaatii tahtoa ja parisuhteissa vaaditaan kummaltakin puolisoilta taitoa sopia ja käsitellä arjessa ilmeneviä ja eteen tulevia asioita. Rakkaus vaatii sekä sitoutumista, tahtomista, että yhdessä kasvamista. Hyvinvoinvoiva, rakkaudellinen parisuhde, vaatii kummankin osapuolen sitoutumista muutokseen ja uuden oppimiseen.¹⁴⁶

Saarisen mukaan ihmisten välinen kanssakäyminen ja yhteiselämä vaatii sitoutumista ja tahtomista sekä kiinnostusta ratkaista eteen tulevat arkielämän konfliktit. Tutkimusaineistooni kuuluvat oppaat ovat samalla linjalla Saarisen kanssa. Elämäntaito-oppaissa rakkaus kuvataan kuvataan tahtotilaksi.¹⁴⁷ Rakkauden kerrotaan olevan yksinkertaista, mutta sen ei oleteta olevan helppoa.¹⁴⁸ Ihmisten väliset rakkaus suhteet nähdään johtavan helposti

¹⁴³ Saarinen 2015, 133, 139–141, 144.

¹⁴⁴ Toisin kuin Saarinen, elämäntaito-oppaat eivät ota kantaa rakkauden suhteesta avo- tai avioliittoon eivätkä kommentoi avioliiton ja avoliiton suhdetta toisiinsa. Elämäntaito-oppaat eivät myöskään kommentoi siihen kohdistuuko rakkaus heteroseksuaalisiin tai homoseksuaalisiin suhteisiin.

¹⁴⁵ Saarinen 2015, 139, 141.

¹⁴⁶ Saarinen 2015, 144–147.

¹⁴⁷ Lange 2017, 171.

¹⁴⁸ Erätuli 2017, 97; Lange 242.

“umpisolmuun”.¹⁴⁹ Elämäntaito-oppaat näkevät ajan antamisen tarpeelliseksi, sillä rakkaus vaatii ajan ja tilan antamista.¹⁵⁰

Elämäntaito-oppaiden mukaan rakkaus ei ole myötäsyttyistä vaan rakkauteen liitetään tahdonalainen, järjestellinen päätös. Koska rakkaus kohdistuu toisiin ihmisiin, se on haasteellista ja vaativaa. Rakkaus vaatii sekä kummaltakin rakkauden osapuolelta kasvamista ja kummankin osapuolen hyväksymistä. Elämäntaito-oppaat esittävät, että rakkaus vaatii sitoutumista. Sitoutuminen puolestaan vaatii sekä ajallisten että muiden resurssien käyttöä yhteisen tavoitteen, rakkauden, saavuttamiseksi. Näkemykseni mukaan elämäntaito-oppaiden ja Saarisen näkemys rakkauteen liittyvästä tahtotilasta on joksikin samanlainen.

3.7 Rakkaus on parantavaa

Elämäntaito-oppaissa rakkaus on yhtäältä haavoittavaa¹⁵¹ ja toisaalta parantavaa¹⁵². Rakkaus on elämän voimaa, joka pitää ihmisen kiinni elämässä.¹⁵³ Rakkauden nähdään mahdollistavan parantumisen omista haavoista¹⁵⁴ ja etenkin häpeän kokemuksista¹⁵⁵.

Vaikuttaa kuitenkin siltä, että rakkautta ei nähdä absoluuttisen varmana parantaja. Taipale pohtiikin kirjassaan, että kun rakkaus saa enemmän tilaa kokijassa, rakkaus nostaa ihmisessä pintaan tunteita, joita hän ei ehkä aikaisemmin ole pystynyt käsittelemään:

Kannatteleeko rakkaus piilotettuja arvottomuuden, häpeän ahdistuksen ja pelon tunteita?¹⁵⁶ Elämäntaito-oppaissa rakkaudelle annetaan merkityksiä, jotka liittyvät ihmistä vahingoittaviin asioihin. Yhtäältä rakkaus nähdään riskinä, joka voi vaurioittaa ihmisen minäkuva ja kokemusta itsestään. Toisaalta rakkaus nähdään asiana, joka eheyttää ja parantaa ihmisen hänen kokemista negatiivisista asioista. Aineistossa rakkaus esitetään suhteessa häpeän kokemukseen. Rakkaus nähdään mahdollistavan ihmisen parantumisen häpeän kokemuksista, mutta sitä ei kuitenkaan nähdä absoluuttisena eheyttäjänä häpeän kokemuksille. Rakkaus nähdään mahdollistavan nähdynsi tulemisen kokemuksen, joka nähdään auttavan parantumista.

Saariselle rakkaus ei ole kaikkivoipainen parannuskeino ja yleislääke. Ihminen kasvaa ja kehittyä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja erilaiset kohtaamisen tilanteet ja rakkaudelliset näyttämöt mahdollistavat yksilölle kokemuksia rakkaudesta. Ihmisellä voi olla

¹⁴⁹ Erätuli 2017, 104.

¹⁵⁰ Taipale 2017, 180.

¹⁵¹ Erätuli 2017, 93, 112; Taipale 2017, 136, 200, 202, 51.

¹⁵² Erätuli 2017, 112; Taipale 2017, 209.

¹⁵³ Erätuli 2017, 111.

¹⁵⁴ Taipale 2017, 209.

¹⁵⁵ Taipale 2017, 202.

¹⁵⁶ Taipale 2017, 202.

ikäviä kokemuksia rakkaudesta, jolloin ihmissuhteet ystävien kesken, luonto, musiikki tai taiteet sekä tiede voi antaa henkilölle korjaavan kokemukset rakkaudesta.¹⁵⁷

Näkyvän rakkauden taustalla on totuudellisuus, joka mahdollistaa avoimen keskustelun vuorovaikutussuhteissa olevien henkilöiden kanssa. Vuorovaikutussuhteissa totuudellisuus ei ole helppoa, sillä se vaatii kummaltakin osapuolelta sosiaalisia resursseja sekä taitoja. Totuudelliseen vuorovaikutukseen kykenevät henkilöt omaavat hienotunteisen käytöksen ja kuuntelevan asenteen toista henkilöä kohtaan. He ovat tietoisia omista mielipiteistään ja arvoistaan ja ovat valmiita muuttamaan niitä tarvittaessa. Avoimessa vuorovaikutuksessa yksilö on haavoittuvassa tilassa, mutta vain avoin keskustelu mahdollistaa muutoksen.¹⁵⁸

Ihminen kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutussuhteissa lapsi on pyytäjänä ja hoitaja antajana. Pyyntöihin reagointi ja niihin vastaaminen tai vastaamatta jättäminen muokkaavat lapsen luonteenpiirteitä. Hyväksyminen vahvistaa lapsen omatoimisuutta. Samanaikaisesti lapsi on kuitenkin riippuvaisessa suhteessa hoitajiinsa. Kasvaessaan lapsi ymmärtää oman erilisyytensä hoitajistaan ja ymmärtää, etteivät hoitajat ole hänen itsensä jatkeita. Sekä lapsen hoitaja että lapsi tekevät joutuvat tekemään töitä ymmärtääkseen, ettei kumpikaan ole toisen jatke tai toiveiden täyttäjä. Vain tunnistamalla ja tunnustamalla toisen henkilön itsestään erilliseksi yksilöksi voi yksilö rakastaa toista henkilöä rakastaa. Sosiaalisen arvostuksen kautta yksilö kehittyy kohti tasapainoista aikuisuutta.¹⁵⁹

Yksin olemisen taidon omaaminen on ihmiselle tärkeää. Yksin oleminen ei tarkoita yksinäisyyttä, vaan taitoa viettää aikaa yksin itsensä kanssa. Saarinen näkee, että vain yksin olemisen taidon kautta ihminen voi astettaa muut ihmiset oikeaan suhteeseen itsensä kanssa. Yksin olemisen taidon kautta yksilö oppii tunnistamaan ja tunnustamaan oman itsensä erillisyyden muista ihmisistä.¹⁶⁰

Vastavuoroisen tunnistamisen ja tunnustamisen kautta yksilöt pystyvät rakastamaan toisiaan. Tunnustaminen mahdollistaa kummankin yksilön itsenäisen toiminnan ja vahvistaa heidän itsekunnioitusta sekä sosiaalista eheyttä. Aikuiselle rakkauden näyttämöjä kodin lisäksi työelämä, harrastukset ja muut vapaa-ajantoiminnot. Näissä saatujen tunnustusten kautta yksilö voi kokea saavansa arvostusta.¹⁶¹

Kaikki vuorovaikutus tulisi perustua toisen ihmisen kunnioitukseen ja tunnustamiseen. Kunnioituksen tulisi olla kaikkiin ihmisiin kohdistettua avointa kunnioittavaa asennetta sekä

¹⁵⁷ Saarinen 2015, 11, 13.

¹⁵⁸ Saarinen 2015, 100.

¹⁵⁹ Saarinen 2015, 18–19, 25.

¹⁶⁰ Saarinen 2015, 20.

¹⁶¹ Saarinen 2015, 21–24.

toimintaa. Kunnian vastakohtakohta on häpeä. Häpeään liittyvän keskustelen Saarinen näkee olleen keskeinen aihe viime vuosien elämäntaito-oppaiden ja psykologisen kirjallisuuden piirissä. Tunnustuksen vastakohta ovat erilaiset loukkaukset ja arvostuksen puute.¹⁶²

Elämäntaito-oppaiden kirjoituksissa välittyy voimakkaasti terapia-retoriikka. Ihmisellä nähdään olevan ongelmia, joista hänen tulee parantua. Tämä parantuminen on mahdollista ja parantumiseen tarvitaan oma päätös sekä oma aktiivinen toiminta. Pessin ja Salmenniemen mukaan self-help -kirjat korostavat ihmiselämän ongelmallisuutta.¹⁶³ Elämäntaito-oppaissa rakkaus nähdään yhtäältä aiheuttavan haavoittumista, mutta toisaalta mahdollistavan haavoista paranemisen. Pessin ja Salmenniemen mukaan self-help -kirjat korostavat yksilön tarvetta muuttua ja parantua elämäänsä ongelmista.¹⁶⁴ Saarisen mukaan rakkaus ei ole parannuslääke kaikkiin sairauksiin.¹⁶⁵ Bergsman mukaan self-help -kirjat perustuvat muutoksen mahdollistavaan ajatteluun ja ne pitävät kutakin yksilöä aktiivisena toimijana.¹⁶⁶ Elämäntaito-oppaat olettavat, että kaikki ihmiset ovat täysivaltaisia toimijoita, jolla on fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset mahdollisuudet toteuttaa omassa elämässään vapaasti ja rajattomasti päätöksiä.¹⁶⁷ Saarinen kuitenkin huomauttaa, ettei kaikilla ihmisillä ole hyviä lapsuuden peruskokemuksille rakkaudesta, jonka varaan hän voisi elämänsä rakentaa. Toisaalta Saarinen ei myöskään näe rakkautta haavoittavana tai muutenkaan ihmisen elämää vaurioittavana, vaikka tiedostaakin, että ihmisen elämässä voi tapahtua monenlaista murheellista tapahtumaa. Näkemykseni mukaan rakkaus on Saariselle lähtökohtaisesti vain positiivista voimaa, eikä jotain jonka voisi yhdistää toisen ihmisen vahingoittamiseen. Elämäntaito-oppaat näkevät parantajaksi toisen ihmisen. Saarisen mukaan ihminen voi saada korjaavia kokemuksia rakkaudesta olemalla vuorovaikutuksessa niin ihmisten kuin luonnonkin kanssa. Saarisen mukaan myös taide ja tiede tarjoaa ihmiselle parantavia kokemuksia rakkaudesta.¹⁶⁸ Saarisen käsitys rakkauden parantavasta vaikutuksesta on siis laajempi kuin elämäntaito-oppaiden, jotka perustuvat rakkauden korjaavan vaikutuksen perustuvan ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Elämäntaito-oppaat olettava lähtökohtaisesti, että yksilö pystyy omilla valinnoilla ja toimillaan helpottamaan ja muuttamaan omaa elämäänsä. Rakkauden parantava vaikutus voi tulla myös toisen henkilön

¹⁶² Saarinen 2015, 24, 51–53.

¹⁶³ Salmenniemi & Pessi 2017, 6, 7; myös: Hazleden 2011, 424–425; McGee 2005, 11–13, 21.

¹⁶⁴ Salmenniemi & Pessi 2017, 6.

¹⁶⁵ Saarinen 2015, 13.

¹⁶⁶ Bergsma 2007, 346, 356.

¹⁶⁷ Salmenniemi & Pessi 2017, 11.

¹⁶⁸ Saarinen 2015, 12, 25–26.

kautta. Näkemykseni mukaan elämäntaito-oppaiden mukaan rakkaus on yksi keino parantaa elämää. Saariselle, rakkaus on osa elämää.

3.8 Rakkaus on kuolemaa

Tutkimusaineistossa rakkaus esitettiin arkiseksi ihmisyyteen kuuluvaksi asiaksi, joka muuttuu elämänkaaren aikana.¹⁶⁹ Rakkaus voi päättyä ja särkeä sydämen.¹⁷⁰ Se voi olla yksipuolista tai ilmaisematonta.¹⁷¹ Toisaalta rakkaus säilyy, vaikka kuolema erottaisikin ihmiset toisistaan.¹⁷² Rakkaus on pysyvää ja jää jäljelle vaikka kaikki muu loppuisi.¹⁷³

Rakkaus esiintyy elämäntaito-oppaissa arkisena ja elämää ylläpitävänä voimana. Rakkaus toista henkilöä kohtaan voi olla voimakasta ja päättyä saamatta vastarakkautta. Elämäntaito-oppaissa rakkaus nähdään muuttuvan elämänkaaren aikana ja sen nähdään jatkuvan myös kuoleman kohdatessa. Rakkaus nähdään liittyvän voimakkaasti ihmisten arkeen ja olevan sidoksissa päivittäisiin vuorovaikutussuhteisiin. Rakkaudesta luopumiseen liitetään voimakkaita tunteita, joita koetaan etenkin silloin kuin sydän särkyä silloin kun rakkauden kohde ei vastaa tunteisiin tai kuolema erottaa rakastetut toisistaan.

Rakkauteen liittyy aina riskejä. Rakastuessaan ja tehdessään valinnan rakkautensa kohteesta ja etenkin solmiessaan avioliiton, joutuu yksilö jättämään taakseen muut mahdolliset rakkauden kohteet. Antaessaan itsensä alttiiksi toiselle, rakastaja luopuu osin omista oikeuksista, mutta saa tilalle joitain muuta, rakkauden. Torjuttu rakkaus on puolestaan ”murha” rakkautta tarjoavaa henkilöä kohtaan. Saarisen näkemysten mukaan jokaisessa rakkaussuhteessa yksilö joutuu laittamaan itsensä alttiiksi vahingoittumiselle, mutta riskinottamisen kautta hän voi tavoittaa vastavuoroisen rakkauden.¹⁷⁴

Ihmiset elävät muuttuvassa arjessa, joka vaikuttaa jokaiseen yksilöön. Yksilön toiveet ja ajatukset muuttuvat elämän varrella. Avioliitot voivat päättyä avioeroon tai kuolemaan. Saarinen näkee, että ihminen kasvaa ja oppii koko elämänkaaren aikana. Hankalatkin asiat ja vaikeat ihmissuhteet opettavat ihmiselle hänestä itsestään sekä ympäröivästä maailmasta.¹⁷⁵

Rakkaus ja kuolema kietoutuvat toistensa ympärille. Yhtäältä rakkaus itsessään on kuolemaa. Rakastuessaan rakastaja ”kuolee” entiselle elämälleen. Se on kuolemaa muille mahdollisille rakkauden kohteille ja se on kuolemaa rakkauden edessä. Rakkauden valinnan kohteelle rakkaus on kokemusta elämästä, mutta hylätyksi tullee kokemus

¹⁶⁹ Erätuli 2017, 59, 112; Lange 2017, 245, 248.

¹⁷⁰ Erätuli 2017, 112.

¹⁷¹ Erätuli 2017, 112.

¹⁷² Erätuli 2017, 84.

¹⁷³ Lange 2017, 245.

¹⁷⁴ Saarinen 2015, 80–82.

¹⁷⁵ Saarinen 2015, 142.

voimakkaammillaan tuntua kokemukselta kuolemasta. Saarinen käyttää ajattelussaan kolmannen käsitettä ja yhdistää käsitteen myös rakkauden suhteeseen kuolemaan. Kuolema on Saariselle ”kolmas”, jolla hän tarkoittaa sitä, että aina jonkin ”kolmannen” valinnan tehdessään yksilö kuolee muille mahdollisille valinnoille. Saarisen mukaan avioliittorituaaleihin on liitetty ajatuksia menneen hylkäämisestä ja uuden elämän aloittamisesta. Tämän hän näkee yhtenä merkinä kuoleman ja rakkauden yhteen kietoutumisesta. Antautuessaan toiselle, rakastaja antaa toiselle omastaan, oman sielunsa altistaen itsensä kuolemalle.¹⁷⁶

Toisaalta rakkauden tehtävä on levittää elämää kuoleman yli. Tällä hän tarkoittaa sitä, että lisääntymisen kautta ihmisen elämä on mahdollista jatkua seuraavissa sukupolvissa. Toisaalta hän näkee, että rakkauden kuolemattomuus säilyy myöskin kulttuurillisten tuotteiden kautta kuten kirjoituksissa ja opetuksissa.¹⁷⁷

Ihminen voi oppia oppia luonnon kautta kuolevaisuudesta. Luonnon kiertokulku auttaa ihmistä ymmärtämään oman paikansa ja rajallisuutensa. Rakkauden rajallisuutta ja sen suhdetta kuolemaan ihminen pystyy ymmärtämään luontosuhteensa avulla.¹⁷⁸

Saarinen näkee ihmisten muuttuvan elämän kaarensa aikana samoin kuin elämäntaito-kirjatkin. Rakkaus voi luonnollisesti päättyä kuoleman kohdatessa tai rakkaus voi päättyä avioeron kohdatessa. Saarinen näkee, että rakkauden päättyminen voi olla luonnollinen osa elämää, kun taas elämäntaito-oppaat pitävät rakkauden päättymistä jonkinlaisena kriisinä. Elämäntaitokirjallisuus esittää asiat tyypillisesti ongelmalähtöisesti.¹⁷⁹ Tämä voi johtua elämäntaito-oppaiden tavasta kuvata voimakkaammin tunteita, mikä Saarisen ajattelussa jää vähemmälle huomiolle.

Revitzer on havainnut, että self-help -kirjat sisältävät todistajan lausuntoja, joilla kirjoittajalle todistellaan tapahtuneesta ja tarjotaan samaistumiskohteita.¹⁸⁰ Tutkimusaineistooni kuuluvissa oppaissa oli erittäin paljon omakohtaista kirjoitusta rakkauden suhteesta kuolemaan. Näkemykseni mukaan tällä keinolla halutaan sekä lähentää lukijan ja kirjoittajan suhdetta että korostaa rakkauden suhdetta kuolemaan ja rakkauden erityislaatuisuutta.

Elämäntaito-oppaiden ja Saarisen ajatukset rakkauteen liittyvistä riskeistä ovat yhtenevät. Elämäntaito-oppaissa samoin kuin Saarisen mukaan rakkauteen liittyvä ajatus kuolemasta, silloin kuin rakastettu tulee torjutuksi tai rakkaus päättyy. Saarisen ja

¹⁷⁶ Saarinen 2015, 81, 102–103.

¹⁷⁷ Saarinen 2015, 85.

¹⁷⁸ Saarinen 2015, 180, 190.

¹⁷⁹ Salmenniemi & Pessi 2017, 6.

¹⁸⁰ Revitzer 2016, 49–51.

elämäntaito-oppaiden antama käsitys rakkauden jatkumisesta yli kuoleman on jokseen yhtenevä. Saarinen kuitenkin tuo keskusteluun myös ihhimillisten suhteiden ulkopuolisia ajatuksia siitä, kuinka rakkaus voi jatkua kuoleman yli esimerkiksi kirjallisten tuotteiden tai tieteen kautta.

Elämäntaito-oppaat keskittyvät ihmisten välisiin suhteisiin. Saarinen puolestaan tuo esille ajatuksissaan myös ihmisen luontoon ja muuhun luomakuntaan kohdistaman rakkauden sekä sen, että luontoa katselemalla ja tutkimalla ihminen pystyy oppimaan ja ymmärtämään elämän rajallisuudesta ja sitä kautta ymmärtämään paremmin rakkauteen suhdetta kuolemaan ja rakkauden päättymistä.

4. Rakkauden lähde

4.1 Rakkauden lähde on yksilö itse

Tutkimusaineistoni mukaan jokaisessa ihmisessä on sisällä rakkaus.¹⁸¹ Sisäinen rakkaus on niin voimakasta, ettei mikään ulkopuolinen asia pysty sitä rikkomaan.¹⁸² Ihmisessä oleva rakkaus on voima, jota yksilö itse hallitsee ja joka auttaa häntä hänen elämässään.¹⁸³ Sisäinen rakkaus poistaa pelon.¹⁸⁴

En pelkää, että minut jätetään ilman rakkautta, minä olen rakkaus.¹⁸⁵
Yhtäältä itsessä olevaan rakkauteen suhtaudutaan hieman arastellen, sillä Lang kirjoittaa:

Tiedän, että olen rakkaus, mutta en USKO sitä vielä.¹⁸⁶
Mutta toisaalta rakkaus nähdään olevan jo jokaisen sisällä:

Sydämessäsi on jo kaikki rakkaus, viisaus ja eheys jota etsit.¹⁸⁷
Elämäntaito-oppaiden mukaan jokaisen ihmisen sisällä on rakkaus, joka on voimakasta. Rakkaus nähdään voimavarana, joka mahdollistaa yksilön elämän ja auttaa häntä elämän vaikeuksissa. Yksilön sisällä oleva ja sisältä kumpuava rakkaus nähdään rakkautena, joka mahdollistaa yksilön tekemät oikeat valinnat ja teot toisia ihmisiä kohtaan. Sisäinen rakkaus on olemassa kussakin yksilössä itsessään, mutta jokaisen on löydettävä ja ymmärrettävä itse olevansa rakkaus. Sisällä olevan rakkauden ymmärtäminen vaatii työtä, eikä ole helppoa ymmärtää tai tunnistaa olevansa rakkaus. Sisäisen rakkauden ymmärtämiseen ei kuitenkaan ole mitään oikotietä, vaan jokaisen tulee itse löytää oma tiensä ymmärtää sisällään oleva rakkaus.

Saarisen mukaan rakkaus syntyy vuorovaikutuksessa. Pieni lapsi oppii rakkautta hoivaajiltaan. Kaikki lapset eivät ole eivätkä saaneet lapsena kokemuksia rakkaudesta, mutta myöhemmin elämänsä aikana oppia rakkaudesta saadessaan korjaavia kokemuksia tullessaan hyväksytyksi ja saadessaan kokemuksia kunnioituksesta. Rakkaudesta voi oppia ollessaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa niin työelämässä kuin vapaa-ajalla. Parisuhteet ja ystävyys-suhteet samoin kuin auttamistyö opettavat ihmiselle rakkaudesta. Ihminen kasvaa ja kehittyy kunnioittavassa vuorovaikutuksessa, joka mahdollistaa ihmissuhdetaitojen karttumista.¹⁸⁸

Hyvän itsetunnon rakentuminen vaatii kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta. Ilman hyvää itsetuntoa on vaikea olla tasapainoisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.

¹⁸¹ Erätuli 2017, 99, 105, 106, 108, 189; Lange 2017, 77, 224, 243; Taipale 2017, 115, 136, 249.

¹⁸² Erätuli 2017, 108.

¹⁸³ Erätuli 2017, 189; Lange 2017, 51.

¹⁸⁴ Lange 2017, 243.

¹⁸⁵ Lange 2017, 243.

¹⁸⁶ Lange 2017, 224.

¹⁸⁷ Taipale 2017, 115.

¹⁸⁸ Saarinen 2015, 12, 18, 24, 62, 67, 69, 146.

Ikä tai muua asia ei ole este sille, että oppisi rakastamaan tai tulisi rakastetuksi. Itserakkautta ei ole olemassa. Itseen kohdistuva rakkaus on heijastusta yksilön hyväksytyksi ja kunnioitetuksi tulemisen kokemuksista.¹⁸⁹

Rakkauteen kuuluu, se että yksilö ymmärtää rakkauden kohteen olevan joku muu kuin yksilö itse. Rakastaja voi vaikuttaa rakkauden kohteeseensa vain vähäisesti, eikä pysty muuttaaman häntä toiveidensa mukaiseksi.¹⁹⁰ Saarinen mukaan ihmisten vuorovaikutussuhteiden välissä on ”kolmas”, joka on asiaa, esine tai tila, joka mahdollistaa ihmisten rakkaudellisen vuorovaikutuksen. Kolmas voi olla toinen henkilö, sopimus tai vaikkapa leikki tai peli.¹⁹¹

Saarisen mukaan ihmisen tulee olla totuudellinen itseä ja muita kohtaan. Totuudellisen ihmisen ajatukset ja puheet vastaavat toisiaan.¹⁹² Rakkaudellisessa ja kunnioittavassa vuorovaikutuksessa kasvaminen mahdollistaa yksilölle selkeän käsityksen itsestä ja muista ihmisistä. Käsitys itsestä ja muista rakentuu vuosien saatossa. Jotta voisi rakastaa, on rakastajan täytynyt itse saada kokea tulleen hyväksytyksi ja rakastetuksi. Persoonaa rakentuu hänen heijastuneiden tekojen kautta. Ihminen heijastaa toisiin ihmisiin itse saamansa ja vastaanottamaansa rakkautta.¹⁹³

Elämäntaito-oppaille on tyypillistä keskittyä yksilöön ja hänen mahdollisuuksiinsa. Tutkimusaineistoni kirjat jatkavat tällä elämäntaitokirjallisuudelle tyypillisellä tavalla ja näkevät yksilöön itseensä rakkauden lähteenä. Saarinen ei näe yksilö rakkauden lähteenä vaan pikemminkin peilinä, joka heijastaa saamaansa rakkautta muihin ihmisiin.¹⁹⁴ Näkemykseni mukaan elämäntaito-oppaiden antama käsitys yksilöstä rakkauden lähteenä on kirjallisuus tyyppille tavallinen korostus. Elämäntaito-oppaiden antama kuva yksilöstä rakkauden lähteenä on yhtenevä aiemman Pessin ja Salmesniemen tutkimuksen kanssa, jossa yksilön nähdään oman elämän luoja ja mahdollistajana.¹⁹⁵ Elämäntaito-oppaiden antamasta rakkaus-käsityksestä puuttuu vastavuoroisuus, joka mahdollistaisi rakkauden kehittymisen, uudistumisen sekä laajentumisen. Self-help -kirjallisuudelle on tyypillistä kuvata yksilö oman elämänsä vastuullisen toimijana.¹⁹⁶ Mielestäni näkemys yksilöstä rakkauden lähteenä vieraannuttaa ihmiset toisistaan sekä velvoittaa yksilöt toimimaan omavaraisen rakkauden

¹⁸⁹ Saarinen 2015, 12, 22, 29, 51.

¹⁹⁰ Saarinen 2015, 28.

¹⁹¹ Saarinen 2015, 36, 102.

¹⁹² Saarinen 2015, 99–100.

¹⁹³ Saarinen 2015, 11, 53.

¹⁹⁴ Saarinen 2015, 29.

¹⁹⁵ Salmenniemi & Pessi 2017, 11; Myös McGee 2005, 11–13, 21.

¹⁹⁶ Hämäläinen 2015, 81.

lähteenä, ilman ulkopuolista apua. Tämä on mielestäni nähtävillä myös tutkimusaineistoni antamassa kuvasta rakkaus-käsityksessä.

4.2 Rakkauden lähde on yksilön ulkopuolella

Edellä olen esittänyt, että elämäntaito-oppaiden mukaan rakkauden lähde on yksilö itse.

Tämän näkemyksen lisäksi tutkimusaineistostani ilmenee, että rakkauden lähteenä voi toimia toinen henkilö. Elämäntaito-oppaissa rakkaus nähdään olevan joitain, jota voi etsiä ja odottaa saapuvaksi.¹⁹⁷ Ulkopuolelta saapuva rakkaus kuvattiin saapuvan seuraavasti:

Aiemmin yritin fiksata itseäni, jotta rakkaus voisi saapua elämääni. En siis elänyt kovin rakkaudellisesti itseni kanssa—pyrin vain jonkun kanssa. Vaikka minulla oli vakaumus siihen, että voin rakastaa itseäni ja löytää tasapainon sisältäni, uskoin silti, että iso rakkaus tulee ulkopuoleltani (komean ja kaikin tavoin täydellisen miehen hahmossa).¹⁹⁸

Samalla, kun rakkaus nähtiin itsensä ulkopuolella olevana asiana, se nähtiin haastavana ja ongelmallisena, sillä toinen henkilö voi tuoda suhteeseen asioita, jotka ovat itselle haasteellisia.¹⁹⁹ Yhtäältä ulkopuolelta saapuva rakkaus esitetään omaa itseään täydellistävänä, mutta toisaalta sen nähtiin aiheuttavan ongelmia, sillä usko ulkopuolelta tulevaa rakkauteen vähentää kokemusta oman itsen kokonaisuudesta.

Aina kun luulemme, että hyvinvointi, rakkaus, elämän edistyminen tai unelmien toteuttaminen on jonkun muun käsissä, uskomme uhriuteemme ja voimattomuuteen.²⁰⁰

Elämäntaito-oppaat tuovat esille, että ihmiset ajattelevat rakkauden tulevan heidän elämäänsä jostain itsensä ulkopuolella olevasta lähteestä. Yleensä rakkauden oletetaan tulevan vastakkaista sukupuolta edustava ihmisen hahmossa. Kuitenkin se, että rakkaus tulisi ihmisen ulkopuolelta nähtiin olevan ristiriidassa yksilön oma-arvontunnon kanssa, sillä ulkopuolelta tuleva rakkaus, ilman sisäisen rakkauden kokemusta, ei voi täysin täyttää yksilön kokemusta rakkaudesta. Täydellinen luottamus yksilön ulkopuolelta tulevaan rakkauteen ja sen parantavaan vaikutukseen heikentää yksilön mahdollisuuksia kokea olevan hyväksytty ja arvokas oman itsenään.

Rakkaus perustuu toisen ihmisen ja itsensä kunnioittamiseen. Lapseen kohdistunut rakkaus on mahdollistaa lapselle ensimmäiset kokemukset hyväksytyksi tulemisesta. Rakkaudellisessa ilmapiirissä kasvaessaan lapsella on mahdollista kasvaa ja kehittyä sekä omaksua vuorovaikutussuhteissa tarvittavia toisen kunnioittamisen taitoja. Kaikilla lapsilla ei välttämättä ole näitä mahdollisuuksia, mutta aikuisuudessaan hänellä on mahdollista saada

¹⁹⁷ Taipale 2017, 19, 28–29, 171, 208.

¹⁹⁸ Taipale 2017, 171.

¹⁹⁹ Taipale 2017, 61, 208.

²⁰⁰ Taipale 2017, 171.

korjaavia kokemuksia saadessaan kokemuksia kunniotuksesta erilaisilla rakkauden näyttämöillä kuten työelämässä tai vapaa-ajan harrastuksissa.²⁰¹

Saariselle rakkaus ei ole kaiken parantava laastari vaan rakkaudella on omat mahdollisuutensa toimia. Ihmiseen vaikuttavat hänen ympärillään olevat toiset ihmiset ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ihminen saa kokemuksia itsestään sekä muista ihmisistä. Näiden kokemusten perusteella ihminen muodostaa kuvaa itsestään ja muista ympärillään olevista ihmisistä.²⁰²

Saarinen lainaa rakkauden teoriassaan Marisilio Ficininon ajatuksia, joiden mukaan rakkaus syntyy katseesta, jossa rakastavaiset kohtaavat toisensa ”silmästä silmään”. Rakastavaiset tulkitsevat toisiansa katseen avulla ja kokevat näkevänsä toisen sieluun saakka. Rakastavaiset luovat toisistaan haavekuvan näkemänsä perusteella. Haavekuva perustuu mielikuvitukseen ja siinä yhdistyvät sekä toiseen ihmiseen heijastetut toiveet että oma minä. Rakastajan katseessa yhdistyy kertomus minusta ja toisesta, ilman ymmärrystä siitä, että toinen on eri ihminen kuin minä.²⁰³

Ficinino sanoo Saarisen mukaan, että rakkaus koostuu rakastavan sisäisessä mielessä olevista kolmesta rakkauden luonteesta Katseesta, Kosketuksesta ja Älystä. Katse syntyy rakastavaisten katseiden kohdatessa, Kosketus on rakastavaisten keskenäistä suhdetta ylläpitävää intiimiä toimintaa, joka voi olla niin kevyttä kosketusta kuin seksuaalisuuttakin. Kosketuksen tavoitteena on perheen perustaminen ja suvun jatkaminen. Äly puolestaan on suuntautunut mieleen tavoittelee kohti korkeampi tavoitteita, joita ovat esimerkiksi koulutukselliset, uskonnolliset ja kulttuurilliset kokemukset ja tavoitteet. Katseen tavoitteet ovat Kosketuksen ja Älyn välillä. Kaikien ihmisten mielten sisällä ovat ajatukset Katseesta, Kosketuksesta sekä Älystä, vaikkakin rakastuessaan kukin valitsee yhden pääasiallisen vaihtoehdon. Epäsuhdet rakastavaisten välillä voivat johtua puolisoiden ajatuksista Katseen, Kosketuksen ja Älyn merkityksestä ja määrästä.²⁰⁴

Rakkaus itse vastaa rakkauden kaipuuseen. Rakastuessaan ihminen on vailla jotain, johon rakkauden kohde tarjoaa vastauksen. Rakkauden kaipuu ja tarve ajavat ihmistä kohti toista ihmistä. Rakastuessaan ihminen jättää taakseen kaiken muun, mukavuudetkin, ja on valmis kärsimään rakkautensa vuoksi. Rakastuessaan rakastaja ”kuolee” entiselle elämälleen, mutta ”herää kuolleista” uudelle elämälleen. Rakkaus itsessään on rakkauden lähde, sillä

²⁰¹ Saarinen 2015, 51.

²⁰² Saarinen 2015, 13.

²⁰³ Saarinen 2015, 75–76; ks. Ficino 1985; Ficino 2012.

²⁰⁴ Saarinen 2015, 74–80.

rakkaus toimii lumoajana ja värittää rakastuneiden mielet. Rakkauden keskellä elämisen rakastavaiset kokevat elämän runsautta.²⁰⁵

Elämäntaito-oppaissa itseen ulkopuolelta kohdistuva rakkaus nähdään riskinä, sillä toinen ihminen ei välttämättä ole tietoinen siitä, millaiset teot ja toimet ovat rakkauden toista osapuolta kohtaan ovat hyviä ja mitkä teot ovat puolestaan vahingollisia tai loukkaavia. Rakkauden kohteen tuleekin olla tietoinen omista rajoistaan ja siitä, mitkä asiat ovat itseelleen myönteisiä ja sopivia.

Rakkaus itsessään on rajatonta, mutta ihmisten kesken on tärkeää huomata rajat.²⁰⁶ Kuten olen jo aikaisemmin tuonut esille, Saarisen käsitys rakkaudesta perustuu toisen kunnioittamiseen. Ihminen kasvaa ja kehittyy vuorovaikutussuhteissa. Hyväksyvä tunnistaminen muokkaa lapsen persoonallisuutta. Saamansa palautteen mukaisesti lapsi oppii millaiset toiminnat ja teot ovat hyväksyttäviä. Lasta hoitavalla onkin suuri vastuu siinä, miten ja milloin hän vastaa lapsen pyyntöihin. Terve itsetunto kehittyy vastavuoroisissa suhteissa, jossa yksilöä saa tunnustavaa ja hyväksyvää palautetta. Toisen ihmisen erillisyyden ymmärtäminen ja toisen henkilön tarpeiden ja halujen tiedostaminen on kunnioittavan rakkauden periaatteen mukaista. Toisen tarpeet ja kiinnostuksen kohteet voivat olla erilaiset kuin omani.²⁰⁷ Rakastettaessa toista ihmistä kunnioittavasti, kumpikin rakkauden osapuoli ymmärtää missä ovat kummankin yksilön rajat, ja millaiset toimet ovat kummallekin osapuolelle myönteisiä.

Elämäntaito-oppaat tuottavat kuvaa siitä, että rakkaus saapuisi elämään juuri oikean, tietyn henkilön tuomana. Saarisen mukaan rakkaus syntyy ihmisten vuorovaikutussuhteissa sekä lapsuudessa että aikuisuudessa.²⁰⁸ Elämäntaito-oppaiden kuva siitä, että rakkaus voisi saapua toisen ihmisen tuomana ei ole Saarisen käsityksen mukainen, sillä Saarisen mukaan rakkaus syntyy monien kunnioittavien vuorovaikutussuhteiden vaikutuksesta. Elämäntaito-oppaat ylläpitävät haaveilukuvaa toisista ihmisistä ja heidän muuttavasta voimasta rakkauden kohteen elämään. Saarisen mukaan rakkautta ei voi perustaa haavekuvaan toisesta ihmisestä, sillä haave kuva ei anna rakkauden kohteelle arvoa omana itsenään.²⁰⁹ Elämäntaito-oppaiden ja Saarisen käsitys poikkeaa toisistaan etenkin rakkauden vuorovaikutuksellisuuden ja rakkauden kohteelle osoitetun muuttavan luonteen kautta. Elämäntaito-oppaista puuttuu käsitys toisiin kohdistuvasta kunnioittavasta rakkaudesta, joka näkyy tässä esimerkiksi siinä, että toisen henkilön odotetaan vastaavan omiin toiveisiin.

²⁰⁵ Saarinen 2015, 80–81.

²⁰⁶ Erätuli 2017, 105.

²⁰⁷ Saarinen 2015, 19, 29, 51, 54.

²⁰⁸ Saarinen 2015, 12.

²⁰⁹ Saarinen 2015, 75–76.

5. Rakkauden kohde

5.1 Rakkauden kohde on yksilö itse

Elämäntaito-oppaissa korostuu rakkaus, joka kohdistetaan itseä kohtaan. Vaikka samanaikaisesti tiedostetaan yksilön ulkopuolinen maailma ja nähdään tärkeäksi se, että yksilö on vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, nostetaan itseen kohdistettu rakkaus tärkeäksi ja arvokkaaksi rakkauden muodoksi. Tämä rakkaus nähdään positiiviseksi ja elämää muuttavaksi voimaksi, joka mahdollistaa yksilön kehityksen sekä yksilön teot toisia ihmisiä kohtaan. Itseen kohdistettava rakkaus nähdään sisäisenä kasvuna, jonka voi saavuttaa ilman erityisiä toimenpiteitä. Toisaalta itsensä rakastaminen nähdään haastavaksi ja itsensä kanssa ystävystyminen nähdään tärkeäksi, sillä vain hyväksyminen mahdollistaa itsensä rakastamisen.

Tutkimusaineistossa itseen kohdistuva rakkaus nähdään luonnolliseksi osaksi ihmisen elämää ja sen vaalimiseen kehoitetaan ja kannustetaan.²¹⁰ Elämäntaito-oppaiden mukaan itsensä rakastamista varten ei tarvita mitään erityisiä sanoja, keinoja tai elämäntapamuutosta.²¹¹ Itseen kohdistettu rakkaus nähdään eheyttäväksi ja elämää muuttavaksi.²¹²

Rakkaus itseäsi kohtaan eheyttää ja transfirmoi sinua ja muuttaa elämäsi enemmän kuin mikään muu.²¹³ Saarinen mukaan itserakkautta ei sinänsä ole olemassa, sillä itseen kohdistuvasta rakkaudesta puuttuu eron tekeminen itsen ja toisen välille. Kaiken rakkaudellisen toiminnan lähtökohtana on toisen tunnustaminen. Tunnustamisen kautta persoonien välille voi muodostua rakkaussuhde. Tunnustamisen kautta yksilöt ymmärtävät oman erillisyytensä toisesta ihmisestä. Tämä mahdollistaa yksin olemisen taidon kehittymisen, joka puolestaan mahdollistaa tasapainoiset suhteet toisten ihmisten kanssa.²¹⁴ Rakkauden kohdistuessa itseen ei toteudu samanlaista ulkopuolista tunnustautumista, kuin kahden henkilön vuorovaikutuksellisissa suhteissa.

Rakkaus syntyy ihmisessä hänen kokemustensa pohjalta. Varhaislapsuuden tärkeimpiä henkilöitä ovat lasta hoitavat aikuiset, jotka kohdistavat lapsen rakkautta. Ihmisen itsetunto, itsekunnioitus ja omanarvon tunto kasvavat ja kehittyy hänen saadessaan rakastavaa ja kunnioitettavaa palautetta ollessaan vuorovaikutussuhteissa toisten ihmisten kanssa. Lapsuudesta saakka saatu hyväksyntä mahdollistaa tasapainoisen kehityksen.²¹⁵

²¹⁰ Erätuli 2017, 59; Lange 2017, 251

²¹¹ Taipale 2017, 28.

²¹² Taipale 2017, 16.

²¹³ Taipale 2017, 16.

²¹⁴ Saarinen 2015, 29, 19–20.

²¹⁵ Saarinen 2015, 18–19, 51.

Uskonnollisten ajattelijoiden mukaan on jalompaa rakastaa toista kuin itseään. Nykypsykologit puolestaan esittävät että yksilön tulee ensin rakastaa itseään, jotta voi rakastaa muita. Saarinen kuitenkin katsoo, että on olemassa myös erilainen näkökulma katsoa sitä, kehen ja miten rakkauden tulisi kohdistua. Hän näkee, että rakkaus ja rakastaminen sisältävät kaikki ne ominaisuudet, joiden varassa yksilö kasvaa ja kehittyy vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Tämän näkemyksen mukaan yksilöt eivät ole valmiita persoonia, vaan kasvavat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä toisten ihmisten kanssa. Aina teot eivät kuitenkaan ole rakkaudellisia, josta johtuen ihmisen käsitys itsestään ja muista ihmisistä voi vääristyä.²¹⁶

Rakkaus ei kuitenkaan ole parantavaa salvaa kaikille elämän ongelmille ja asioille. Rakkaus voi kuitenkin omien näyttämöidensä kautta vaikuttaa ihmiseen ja mahdollistaa hänelle voimauttavia kokemuksia rakkaudesta. Rakkauden eri näyttämöt: työelämä, vapaa-ajanharrastukset ja ystävyssuhteet voivat vahvistaa yksilön kokemusta rakkaudesta ja korjata heidän kokemuksiaan epäonnistuneista rakkauskokemuksista. Myös rakkaus musiikkiin, tieteeseen tai taiteeseen voi antaa yksilölle korjaavan kokemuksen rakkaudesta.²¹⁷

Itseen kohditettavaa rakkautta ei pidetä kuitenkaan helposti saavutettavana:

Olisi helppoa jos näin olisi: juot viisi vihermehua päivässä, meditoit tunnin, avaat tunnelukkosi, toteutat nämä kuusi helppoa askelta – ja ah, sisäinen rakkaus saapuu.²¹⁸

Ihmisen käsitys itsestään ja muista syntyy kunnioittavan ja hyväksyvissä vuorovaikutuksen tuloksena. Rakkaus syntyy vuorovaikutuksessa ja suuntautuu toista ihmistä kohtaan. Kuten aiemmin toin esille, Saarinen ei sinänsä näe, että itse rakkautta olisi olemassa. Saarinen näkee tärkeäksi, että rakkauden kohdetta kohdellaan kunnioittavasti ja rakkaudellisissa teoissa huomioidaan rakkauden kohteen toiveet ja tarpeet.²¹⁹

Elämäntaitokirjallisuus korostaa yksilöllisyyttä ja yksilön mahdollisuuksia toimia oman elämänsä suunnittelijana ja menestyksekkäänä luojana.²²⁰ Tutkimusaineistoni kirjoissa oli näkyvissä yksilön merkityksen korostus, joka näkyi yksilön korostumisena rakkauden kohteena. Saariselle rakkaus syntyy vuorovaikutuksessa ja sen kohteena ovat muut ihmiset. Yksilöön kohdistunut rakkaus tulee aina ulkopuolelta, mutta yksilö oppii vuorovaikutuksessa rakkaudesta.²²¹ Elämäntaito-oppaissa itseen kohdistunut rakkaus nähdään parantavana. Saarisen mukaan rakkauden haavat voivat parantua vain rakkauden näyttämöillä, joissa yksilö

²¹⁶ Saarinen 2015, 11.

²¹⁷ Saarinen 2015, 12–13.

²¹⁸ Taipale 2017, 28.

²¹⁹ Saarinen 2015, 11, 29, 54.

²²⁰ Salmenniemi & Pessi 2017, 11; McGee 2005, 11–13, 21, myös Hämäläinen 2015.

²²¹ Saarinen 2015, 29.

saa kunnioittavaa ja hyväksyvää tunnustusta.²²² Näkemykseni mukaan elämäntaitokirjallisuuden käsitys rakkaudesta noudattelee kirjallisuuden laajalle tyypillistä tapaa nostaa yksilö keskiöön, myös rakkauden kohteeksi.

5.2 Rakkauden kohde on yksilön ulkopuolella

Edellä argumentoin sen puolesta, että elämäntaito-oppaat nostavat keskiöön yksilön itseensä kohdistuneen rakkauden. Tämän ohella elämäntaito-oppaat tuovat esille, että rakkaus voi kohdistua ihan mihin vaan, sillä rakkaus ei ole valikoivaa.

Rakkaus ei valikoi, ketä se rakastaa, se rakastaa kaikkia ja kaikkea.²²³ Saarisen mukaan lähimmäisen rakkauden rakkauden kohteiksi valikoituvat kaikki ihmiset, eivät vain ne henkilöt, jotka ovat fyysisesti tai henkisesti lähellä. Lähimmäisen rakkaus kohdistuu oman piirin ulkopuolella oleviin muukalaisiin. Lähimmäisen rakkaus ei ole myötäsyttyistä vaan se vaatii kulttuurillista ja sosiaalista pääomaa, joka pohjautuu kirjalliseen kulttuuriin. Ystävyysrakkaus puolestaan kohdistuu valikoituneeseen joukkoon, omiin ystäviin. Antiikin kulttuurissa *filiolla*, ystävyysrakkaudella, tarkoitettiin samanlaisten ja -mielisten ihmisten ystävyyttä. Ystävyys perustui ajatukseen siitä, että kummallakin osapuolella on samat toiveet ja halut. Kaikkiin ihmisiin kohdistuva kunnioitus on läheisessä suhteessa lähimmäisen rakkauden kanssa, mutta se ei vaadi samanlaista sosiaalista ja kulttuurillista pääomaa eikä se ole sidoksissa uskonnollisiin katsomuksiin. Toisten kunnioittamisen kautta yksilö voi heijastaa toisiin ihmisiin omia hyväksytyksi tuleminen kokemuksia. Kunnioittava rakkaus tunnistaa eron itsen ja toisen välillä.²²⁴

Saarisen mukaan rakkaus voi kohdistua ihmisten lisäksi esimerkiksi musiikkiin, tieteeseen tai taiteeseen. Rakkaus voi kohdistua totuuteen. Totuuden rakastamisen ongelmana on se, että rakkauden kohde ei aina ole mieluinen. Kohdetta, jota rakastetaan totuuden vuoksi ei rakasteta sen hyödyn vuoksi vaan sen vuoksi, että rakastettava kohde on totta. Saarinen näkee, että totuuden rakastamisessa tieteet ja uskonto ovat kummatkin omalla maaperälläään, sillä kummallakin osapuolella on omat totuusväittämänsä, jotka eivät välttämättä keskustele keskenään vaan vuoropuhelun sijaan saattavat ajautua keskenäiseen vastaikkainasetteluun. Tieteiden ja uskonnon keskenäisen vastakkainasettelun sijaan Saarisen mukaan olisinkin hedelmällisempää kunnioittaa kummankin osapuolen näkemyksiä ja rakkautta totuutta kohtaan. Uskonto ja tieteet rakentavat kumpikin omat totuusinstituutionsa, jonka puitteissa ne pyrkivät toimimaan. Omaan totuusinstituutioon kuuluva totuuden rakastaja on rakastunut oman instituutionsa totuus käsitykseen ja samalla hylännyt muut mahdolliset vaihtoehdot,

²²² Saarinen 2015, 12.

²²³ Lange 2015, 246.

²²⁴ Saarinen 2015, 46, 51, 53, 56, 59.

kuten rakastaja on hylännyt muut rakkauden kohteensa rakastuessaan puolisoonsa. Rakastuneen on vaikea nähdä oman totuusinstituutionsa ulkopuolelle, eikä rajallisuutensa vuoksi pysty toimimaan monen alan asiantuntijana, vaikkakin asiantuntijan tuleekin kyetä näkemään myös oman erikoisalansa ulkopuolelle.²²⁵

Rakkaus pohjautuu toisen kunnioittamisen periaatteeseen. Kunniotuksen kautta rakkaus voidaan yhdistää niin poliittiseen päätöksentekoon sekä maahanmuuttajiin liittyviin kysymyksiin. Saarisen mukaan rakkaus ei voi olla poliittisen päätöksenteon toimintaperiaate, mutta se voi motivoida päätöksentekoa toisen kunnioittamisen kautta.²²⁶ Tällöin rakkaudellinen toiminta voidaan katsoa ulottuvan myös poliittisiin ja yhteiskunnallisiin kysymyksiin ja rakkauden kohteeksi voidaan määritellä myös yhteiskunnalliset asiat.

Rakkaus luontoa kohtaan pohtautuu luonnon ja kaiken elävän kunnioittamiseen. Rakkaus luontokohtaan mahdollistaa luonnon oikeanlaisen kohtelun. Luonnon kautta ihminen voi ymmärtää elämästä ja elämän rajallisuudesta. Luonnon kautta ihminen voi oppia sekä itsestään että omasta osallisuudestaan luomakunnassa. Luonnon parantava ja virkistävä vaikutus perustuu osin siihen, että ihminen pystyy laittamaan itsensä taka-alalle huomiodessaan luontoa ja siirtäessään katseensa itsensä ulkopuolelle. Luontoa tarkkailemalla ihminen pystyy asettamaan omat elämän murheensa oikeanlaiseen suhteeseen.²²⁷

Elämäntaito-oppaat keskittyvät kirjoituksessaan ihmisten välisiin suhteisiin. Tutkimusaineistossa itsensä ulkopuolelle sijoitettua rakkauden kohdetta ei tarkemmin määritellä ja se avoimeksi. Tulkitsen, että rakkaus ajatellaan kohdistuvat omaan lähipiiriin. Saarisen näkymys siitä, että rakkaus voisi kohdistua kaikkiin ihmisiin poikkeaa elämäntaito-oppaiden antamasta kuvasta.²²⁸ Pessin ja Salmenniemen mukaan self-help -kirjoissa suhtaudutaan sosiaalisiin suhteisiin epäilyksellä.²²⁹ Mielestäni tämä on havaittavissa tutkimusaineistossa, siinä etteivät kirjat tarkoin määrittele esimerkiksi sitä, kenen tulisi olla itsensä ulkopuolelle kohdistetun rakkauden kohteena. Elämäntaito-oppaista poiketen Saarinen esittää useita vaihtoehtoja siitä, mihin rakkaus voi ihmisten lisäksi kohdistua. Rakkauden kohteena voi olla niin luonto kuin taiteetkin.²³⁰ Näkemykseni mukaan elämäntaito-oppaisen käsitys rakkauden itsensä ulkopuolisesta kohteesta poikkeaa Saarisen käsityksestä etenkin siinä, että ajatellaan kohdentuvan rajatumpaan joukkoon eikä se esitä mahdollisuuksia sillä, että rakkaus voisi kohdistua vaikka luontoon.

²²⁵ Saarinen 2015, 12, 186–189.

²²⁶ Saarinen 2015, 49, 151–152.

²²⁷ Saarinen 2015, 180–182, 190.

²²⁸ Saarinen 2015, 46, 53, 56, 59.

²²⁹ Salmenniemi & Pessi 2017, 9.

²³⁰ Saarinen 2015, 180–182, 190

6 Yhteenveto ja pohdinta

Tämän tutkielman tarkoituksena on ollut tutkia, mikä on elämäntaito-oppaiden käsitys rakkaudesta. Tutkimusaineistoni aineisto koostui kolmesta Hidasta elämää -kirjasarjan kirjasta. Tutkimusmenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Analyysiosuudessa peilasin löydöksiäni Risto Saarisen teoriaan rakkaudesta sekä aiempaan tutkimukseen.

Tutkimukseni mukaan elämäntaito-oppaat ymmärtävät rakkauden luonteen jokseenkin samalla tavalla kuin Saarinenkin. Elämäntaito-oppaat lainaavat klassisia ajatuksia rakkaudesta ja paketoivat ne lukijalle tarjottavaksi uudenlaisessa muodossa. Elämäntaito-oppaiden mukaan pyytetön rakkaus on suurinta ja puhtainta mahdollista rakkautta. Tällainen rakkaus esitetään toteutuvan erityisesti äidin rakkaudessa lapseensa. Saariselle pyyteetön rakkaus ei asetu jalustalle, sillä kaikki rakkaus perustuu kunnioitukseen, eivätkä rakkauden erilaiset ilmenemisen muodot ole toisiaan korkeammassa asemassa. Saarisen mukaan altruistista, omiin jälkeläisiin kohdistuvaa rakkautta ei oikeastaan ole olemassa, sillä jälkeläisiin kohdistunut rakkaus on rakkautta omien geenien vaalimiseen. Sen sijaan altruistista rakkautta on esimerkiksi verenluovutus, jonka kohteena on tuntematon henkilö. Elämäntaito-oppaat esittävät, että rakkaus on yhteydessä antamisen vaateisiin. Saariselle rakkauteen kuuluu aina jonkilaista antamista. Antaminen on Saariselle rakkauteen kuuluvaa normaalia ja neutraalia toimintaa. Elämäntaito-oppaat liittävät antamiseen vaateita, jotka esittää negatiivisessä valossa. Elämäntaito-oppaiden mukaan rakkaus voi haavoittaa ja parantaa. Saariselle rakkaus ei ole lähtökohtaisesti jokin voima, joka voisi haavoittaa tai parantaa ihmistä. Sen sijaan ihminen voi vahvistua kunnioittavassa vuorovaikutuksessa. Suurimpia elämäntaito-oppaiden ja Saarisen välillä ovat näkemyserot rakkauteen liittyvän totuuden ja intohimon käsityksistä. Elämäntaito-oppaat käsittävät intohimon pääosin negatiivisena asiana. Saariselle intohimo on myös positiivista voimaa, joka saa ihmiset tekemään haluamiaan asioita. Elämäntaito-oppaat esittävät rehellisyyden kuuluvan osaksi rakkautta. Saariselle rehellisyys ja totuudellisuus ovat erittäin tärkeässä osa rakkautta. Sillä Saarisen mukaan, siellä missä rakkaus ja totuus kohtaavat toisensa, siellä rakkaus on täydellistä.

Elämäntaito-oppaiden mukaan, rakkauden lähteenä toimii yksilö itse tai toinen henkilö. Saarisen mukaan rakkaus rakentuu aina vuorovaikutuksessa. Hänen mukaansa ihmisten lisäksi rakkauden lähteenä voivat toimia niin tieteet, taiteet kuin luontokin. Elämäntaito-oppaat korostavat yksilöä itseään rakkauden kohteena, mutta esittävät, että rakkaus voi kohdistua myös itsensä ulkopuolelle. Saarinen puolestaan näkee, että itserakkautta ei ole

olemassa, sillä kaikki rakkaus syntyy kunnioittavassa vuorovaikutuksessa. Kaikki rakkaus on rakkautta, jossa ihminen peilaa eteenpäin samaansa rakkautta. Saariselle rakkauden kohteena voivat olla ihmisten lisäksi esimerkiksi luonto, musiikki tai totuus.

Elämäntaito-oppaat niputtavat kaikki rakkauden eri lajit yhdeksi ”suureksi rakkaudeksi”, eivätkä erottele tai määrittele rakkautta tarkemmin. Rakkautta käsiteellään ”yhtenä pakettina”. Tämä aiheuttaa epäselvyyttä sen suhteen, mitkä kaikki asiat ajatellaan kuuluvan rakkauteen ja mihin kaikkiin asioihin rakkauden kohteen tulisi vastata. Saarinen puolestaan kirjoittaa selkeäsanaisesti, että kaikki rakkaus perustuu kunnioitukseen ja kaikki rakkauden ilmentymät perustuvat tälle pohjalle.

Rakkaus on elämäntaito-oppaissa perustuu klassiin ajatuksiin rakkaudesta. Elämäntaito-oppaissa rakkaus on kuitenkin paketoitu epämääräiseen kuplamuoviin, josta lukija ei saa kiinni. Lukijalle rakkaus välittyy monimuotoisena asiana, jota hänen pitää ylläpitää ja hallita. elämäntaito-oppaat haluvat tehdä rakkaudesta ongelmallisen mysteerin, joka vaatii pitkällistä perehtymistä asiaan. Elämäntaitokirjallisuudelle tyypilliseen tapaan elämäntaito-oppaissa rakkaus esitetään asiana, jota on mahdollista kehittää tai parantaa.

Elämäntaito-oppaiden rakkauskäsitys on klassisten rakkaus-käsitysten uudelleen tulkintaa, jossa tulkinta tapahtuu ongelmälähtöisen ajattelun kautta. Elämäntaito-oppaiden tarkoituksena on auttaa lukijaa hänen elämänsä kysymyksissä ja ongelmissa. Rakkautta problematisoimalla pyritään tarjoamaan lukijoille vastauksia elämän ongelmiin. Näkemykseni mukaan rakkauden problematisointi aiheuttaa ennemminkin ongelmia kuin ratkaisee niitä. Koska rakkautta ei tarkemmin elämäntaito-oppaissa määritellä rakkautena voidaan puhua ihan mistä vain asioista.

Elämäntaito-oppaissa rakkaus-käsitteen alle sisällytetään asioista, joita ei tule kutsua rakkaudeksi. Rakkautena puhutaan asioista, jotka tulisi nimetä itsekkyydeksi. Elämäntaito-oppaat näkevät myös himon negatiivisessa valossa, vaikka intohimo, parhaimmillaan, on parisuhdetta ja elämää ylläpitävä voima. Rakkauden problematisointi on linjassa elämäntapakirjallisuuden ongelmälähtöisen ajattelun kanssa.

Elämäntaito-oppaat korostavat yksilöä rakkauden lähteenä sekä kohteena. Yksilön korostus on elämäntaitokirjallisuudelle tyypillinen korostus. Yksilön korostus voi johtaa vääristyneeseen kuvaan yksilön mahdollisuuksista sekä se voi johtaa vieraantumiseen omasta yhteisöstä. Mielestäni tämä korostus sälyttää yksilön harteille liiallista taakkaa ja korostaa yksilön vääristynyttä suhdetta muihin ihmisiin.

Elämäntaitokirjallisuuden tapa korostaa yksilöllisyyttä on yhteydessä modernin länsimaisen kulttuurin yksilökeskeisen ajattelun kanssa. Elämäntaitokirjallisuuteen on

kohdentunut jokseenkin paljon kritiikkiä yksillisyyttä korostavien kirjoitusten vuoksi. Kirjoista on puuttunut yksilön ulkopuolisen elämän kuvaaminen. Viime vuosien aikana yhteisöllisyydestä on tullut trendikästä. Myös ilmastonmuutos-keskustelu on muuttanut osaltaan ihmisten arvomaailmaa sekä toimintatapoja. Onkin kiinnostavaa seurata, muuttuuko elämäntaito-oppaiden kirjoitukset tulevaisuudessa koskettamaan myös yksilön ulkopuolisia rakenteita, kuten luontoa. Havaittavissa on, että trendikkäimmät elämäntaito-oppaat ovat ottaneet luonnon yhdeksi teemaksi. Jatkossa olisikin kiinnostavaa tutkia, muuttuuko elämäntaito-oppaiden fokus itsen ulkopuolelle. Kiinnostavaa olisi myös tutkia sitä, kuinka elämäntaito-oppaita lukevat henkilöt käyttävät saamiaan ohjeita ja neuvoja osana omaa arkeansa.

Lähde- ja kirjallisuusluettelo

Lähteet ja apuneuvot

Aitio, Tommi (2018). Kirjoja lukemalla paremmaksi ihmiseksi. *Kauppalehti optio*. 25.10.2018. 65–69.

Bergma, Ad (s.a). Biografie. *Ad Bergsma psykologist & Happiness researcher*. <http://grootstegeluk.nl/2018/06/biografie/> (luettu 6.3.2019).

Bhose, Cilla (2015). Huuhaa vaanii self help -markkinoilla. *Kauppalehti Optio*. <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/huuhaa-vaanii-self-help-markkinoilla/36dc7b13-3b22-3781-844c-6cfbc3480d6e> (luettu 2.2.2019).

Byrne, Rhonda (2008). *Salaisuus*. Helsinki: WSOY.

Brigmann Svend (2016). *Pysy lujana: elämä ilman self-helpiä*. Helsinki: Tammi.

Erätuli, Susanna (2017). *Etsijän kirja. Mitä on olla ihminen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. 2017.

Erätuli, Susanna (s.a). Kirjoittaja Susanna Erätuli. *Hidasta elämää*. <https://hidastaelamaa.fi/author/susanna/> (luettu 20.3.2018).

Fennica (s.a). Suomen kansallisbibliografia. <https://fennica.linneanet.fi/vwebv/searchResults?searchId=942&recPointer=0&recCount=10> (luettu 6.3.2019).

Gustafsson, Miia (2017). Hyvinvointikirjat ovat kasvava bisnes – suorittaminen ei enää käy, nyt haetaan henkistä voimaa. *Yle*. <https://yle.fi/uutiset/3-9420838> (luettu 7.11.2018).

Henttonen, Katariina (2016). Hidasta elämää -sivun perustaja: Tuottavuus alkoi kasvaa, kun vähensin työaikaa kolmeen päivään viikossa. *Uusimaa*. <https://www.uusimaa.fi/artikkeli/361949-hidasta-elamaa-sivun-perustaja-tuottavuus-alkoi-kasvaa-kun-vahensin-tyoaikaa> (luettu 6.10.2018).

Hidasta elämää (s.a.). Hidasta elämää -kirjat. *Hidasta elämää*. <https://hidastaelamaa.fi/kirjat/> (luettu 6.10.2018).

Hidasta elämää (s.a.). Hidasta elämää -mediat. *Hidasta elämää*. <https://hidastaelamaa.fi/etusivu/yhteystiedot/> (luettu 6.10.2018).

Hidasta elämää (2017). Kirjoista kauneutta mieleen ja kirjahyllyyn. *STT info*. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/kirjoista-kauneutta-mieleen-ja-kirjahyllyyn?publisherId=34295114&releaseId=61215359> (luettu 9.4.2019).

Hidasta elämää, Mediakortti 2018. *Hidasta elämää*. <https://hidastaelamaa.fi/mediakortti-2018/> (luettu 6.10.2018).

Hidasta elämää, toimitus (2016a). Hidasta elämää -hyvinvointikanava laajenee tuoteperheeksi. *Hidasta elämää*. <https://hidastaelamaa.fi/2016/04/hidasta-elamaa-hyvinvointikanava-laajenee-tuoteperheeksi/> (luettu 6.10.2018).

Hidasta elämää, toimitus (2016b) Otava ja Hidasta elämää -sivusto aloittavat yhteistyön suomalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. *Hidasta elämää*. <https://hidastaelamaa.fi/2016/09/otava-hidasta-elamaa-sivusto-aloittavat-yhteistyon-suomalaisten-hyvinvoinnin-edistamiseksi/> (luettu 6.10.2018).

Heiskanen, Heli (s.a). Aito minä: itsensä rakastaminen. <https://heliheiskanen.fi/koulutus/aito-mina-itsensa-rakastaminen/> (luettu 15.4.2019).

Jauhiainen, Riikka (2016) Yle. Ahdistaako? Stressaako? Kirjahyllystä saattaa löytyä henkistä hyvinvointia kaaoksen keskelle. *Heli Heiskanen psykologi- ja koulutuspalvelut*. <https://yle.fi/uutiset/3-9017921> (luettu 6.10.2018).

Kanerva, Arla (2014). Suomi sekosi self-helpistä: Toimittaja yritti elää myyntilistat vallanneiden oppaiden neuvoilla. Self-help-oppaiden kulta-aikaa on jatkunut jo vuosia. Arla Kanerva luki läpi joukon suosituimpia ja katsoi, mihin se johtaa. *Helsingin Sanomat*. <https://www.hs.fi/nyt/art-2000002785858.html> (luettu 5.3.2019).

Kauppalehti (s.a). Yrityshaku. *Kauppalehti*. <https://www.kauppalehti.fi/yritykset/yritys/hidasta+elamaa+suomi+oy/26348507> (luettu 5.3.2019).

Kirjakauppaliitto (2017). Naisten lukeminen Kevät 2017. *Kirjakauppaliitto*. https://kirjakauppaliitto.fi/wp-content/uploads/2017/12/media_Kirjakauppaliitto-tutkimus-Naisten-lukeminen-2017.pdf

Kustantajat (2017). Myydyimmät tietokirjat 2017. Kustantajat <https://kustantajat.fi/files/output/1826/bestsellerit-2017.pdf> (luettu 23.3.2019).

Karlsson, Laura (2018). Hei / toimisto Kirjakauppaliitto. Yksityinen sähköpostiviesti 3.10.2019. Viestin saaja: Minna Pirinen.

Kylätasku, Taneli (2017). Hiljaisuuden kosketukset tekivät Susanna Erätulesta etsijän – mitä sanottavaa hiljaisuudella on? *Kirkko ja kaupunki*. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/hiljaisuuden-kosketukset-tekivat-susanna-eratulesta-etsijan> (luettu 20.3.2018).

Lange, Tara. *Tikapuut rakkauteen, tunne elämäsi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava. 2017.

Lange, Tara (s.a). Kirjoittaja Tara Lange. *Hidasta elämää*. <https://hidastaelamaa.fi/author/tara-lange/> (luettu 20.3.2018).

Lange, Tara (s.a). Taran tarina. *Hidasta elämää*. <https://www.taralange.fi/> (luettu 20.3.2018).

Lange Tara. (s.a). Kirjat. *Tara Lange*. <https://www.taralange.fi/kirjat> (luettu 20.3.2018).

- Nieminen, Pekka (2019). Hei / Hidasta elämää, myyntiluvut. Yksityinen sähköpostiviesti 12.3.2019. Viestin saaja: Minna Pirinen.
- Marjakangas, Terhi (2016). Osaavatko kaikki rakastaa? Hyväksy itsesi ja anna puolisonkin olla oma itsensä. *Yle*. <https://yle.fi/uutiset/3-9312929> (luettu 5.3.2019).
- Mäki-Petäjä, Johanna (2016). Itsensä rakastaminen on epätsekästä. *Elämänilo Psykologipalvelu*. <http://www.elamaniilo.com/content/itsensa-rakastaminen-epaitsekaista> (luettu 5.3.2019).
- Saivosalmi, Kirsi (2017). Jalat maassa ja sydän auki. *Turun Sanomat*. <https://www.ts.fi/uutiset/paikalliset/3737587/Jalat+maassa+ja+sydan+auki> (luettu 4.3.2019)
- Smiles, S. (1859). *Self-Help: With Illustrations of Character, Conduct and Perseverance*.
- Speakersforum (s.a). Sanna Wikström Henkisen hyvinvoinnin monitoiminainen. Hidasta elämää -sivuston perustaja. <https://www.speakersforum.fi/sanna.wikstrom> (luettu 6.10.2018).
- Taipale, Anna (2019). Olet parasta, mitä sinulle on tapahtunut -verkkokurssi. *Hidasta elämää*. <https://hidastaelamaa.fi/2019/01/olet-parasta-mita-sinulle-tapahtunut-verkkokurssi/> (luettu 4.3.2019).
- Taipale, Anna (s.a). Anna. *Anne Taipale*. <https://annataipale.com/anna> (luettu 20.3.2018).
- Taipale, Anna (2017). *Sydänjuttu*. Olet parasta mitä sinulle on tapahtunut. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Terävä, Auli (2010). Näistä syistä ihmiset tarttuvat self-help-kirjoihin. *Savon Sanomat*. <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/N%C3%A4ist%C3%A4-syist%C3%A4-ihmiset-tarttuvat-self-help-kirjoihin/861128> (luettu 5.3.2019).
- Otava (2017). Hidasta elämää –kirjoista voimaa ja inspiraatiota syksyyn. *Otava*. <https://otava.fi/uutiset/2017/hidasta-elamaa-kirjoista-voimaa-ja-inspiraatiota-syksyyn/> (luettu 4.3.2019).
- Otava (s.a) Tähtiä kuin Otavassa. *Otava*. <https://otava.fi/yritys/> (luettu 5.3.2019).
- Otava (2018). Otava-konsernin tulos säilyi hyvänä – kirjankustantaminen paransi tulostaan. *Otava*. <https://otava.fi/uutiset/2018/otava-konsernin-tulos-sailyi-hyvana-kirjankustantaminen-paransi-tulostaan/> (luettu 5.3.2019).
- Saarinen, Jussi (2016). Elämästä on tullut vaikea urheilusuoritus – Lopeta jatkuva itsesi kehittäminen tai se tuhoaa sinut. *Aamulehti*. <https://www.aamulehti.fi/kulttuuri/elamasta-on-tullut-vaikea-urheilusuoritus-lopeta-jatkuva-itsesi-kehittaminen-tai-se-tuhooa-sinut-23913787> (luettu 9.4.2019).
- Valkeapää, Tuula (2019). Vastaus, kysy kirjastonhoitajalta. Yksityinen sähköpostiviesti 12.3.2019. Vastauksen saaja: Minna Pirinen.

Walenius, Sanna (2012). Työuupumus, syöpä ja lapsen sairaus saivat Sannan ja Pekan hidastamaan. *Me naiset*.
https://www.menaiset.fi/artikkeli/ajankohtaista/ihmiset/tyouupumus_syopa_ja_lapsen_sai_raus_saivat_sannan_ja_pekan/ (luettu 6.10.2018)

Viljanen, Kaisa (2018). Self help -kirjat laukovat itsestäänselvyyksiä, mutta niiden valtava suosio kertoo siitä, että juuri tätä me tarvitsemme. Elämäntaito-oppaat tarjoavat lohtua vaatimuksiinsa uupuvalle keskiluokalle. *Helsingin Sanomat*.
<https://www.hs.fi/mielipide/art-2000005903950.html> (luettu 5.3.2019)

Wikström, Sanna (s.a.). Kuka minä olen. *Sanna Wikström*. <https://sannawikstrom.fi/sanna-wikstrom/kuka-mina-olen/> (luettu 6.10.2018).

Kirjallisuus

Alasuutari, Pentti (1994). *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.

Bergsma, Ad (2007). Do self-help books help? *Springer Science+Business Media B.V.*
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10902-006-9041-2.pdf> (luettu 2.2.2019).

Dolby, S. K. (2005). *Self-help books: Why Americans keep reading them*. Urbana: University of Illinois Press.

Eskola, Jari & Juha Suoranta (2008). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Ficino, M. (1985). *Commentary on Plato's symposium on love*. Dallas, TX: Spring Publications.

Ficino, M. (2012). *Commentarium in convivium platonis, De Amore*. Paris: Les Belles Lettres.

Hazleden, R. (2004). The Pathology of Love in Contemporary Relationship Manuals. *The Sociological Review*, 52(2), pp. 201-217.

Hirsijärvi, Sinikka, Pirkko Remes & Paula Sajavaara (2007). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Honkasalo, Timo (2008). *Itsen rakentaminen menestyskulttuurissa*. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38163/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201207092023.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Honneth, A. (1995). *The struggle for recognition: The moral grammar of social conflicts*. Cambridge: Polity.

Honneth, A. & Ganahl, J. (2012). *The I in We: Studies in the theory of recognition*. Cambridge; Malden, MA: Polity Press.

Honneth, A. (2010). *Das Ich im Wir: Studien zur Anerkennungstheorie*. Berlin ;: Suhrkamp.

- Hämäläinen, Nora. *Self-help – rakkaus, muutos, talous ja terapia*. Niin & Näin 1/2015. <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn151-18.pdf> (luettu 2.2.2019).
- Hämäläinen, N. (2016). Self-Help, Moral Philosophy, and the Moral Present. *Human Studies*, 39(2), pp. 289-306.
- Illouz, E. (2008). *Saving the Modern Soul - Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*.
- Lepojärvi, Jason (2015). *God is love but love is not god*. Studies on C.S. Lewis's Theology of Love. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/155676/E-thesis_Lepoj%C3%A4rvi.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lewis, C. S. (1960). *Neljä rakkautta*. Suomentanut Taisto Nieminen. Helsinki: Kirjapaja.
- McGee, M. (2005). *Self-Help, Inc: Makeover culture in American life*. Oxford; New York: Oxford University Press
- Nehring, D. (2016). *Transnational popular psychology and the global self-help industry: The politics of contemporary social change*. UK: Palgrave Macmillan.
- Rakow, K. (2013). Therapeutic Culture and Religion in America. *Religion Compass*, 7(11), pp. 485-497.
- Rinke, H. M. (2000). GOVERNING CITIZENS THROUGH SELF-HELP LITERATURE. *Cultural Studies*, 14 (1), pp. 61-78.
- Revitzer, Anna (2016). ”Näe liika tavara samanlaisena epäterveellisenä painolastina kuin ylipaino” – Raivausoppaiden eksplisiittinen ja implisiittinen direktiivisyys. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/173504> (luettu 5.3.2019).
- Rose, N. (2001). The Politics of Life Itself. *Theory, Culture & Society*, 18(6), pp. 1-30.
- Saarinen, Risto (2015). *Oppi rakkaudesta*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Saaranen-Kauppinen Anita & Anna Puusniekka 2006. 1.2 Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. *Kvalimot*. https://www.fsd.uta.fi/metodologia/metodologia/kvali/L1_2.html (luettu 1.11.2018).
- Salmenniemi Suvi & Anne Birgitta Pessi (2017). ”Herätkää pöljät!” Minuus, yhteiskunta ja muutos self-help -kirjallisuudessa. *Kulttuurintutkimus* 34. 3–14.
- Salo, Ulla-Maija (2015). Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Sanna Aaltonen ja Riitta Högbäck (toim.). *Umpikujasta oivallukseen*. http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99323/umpikujasta_oivallukseen_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 164, 166–190.

Tuomi Jouni & Anneli Sarajärvi (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.